

令和6年1月号

発行所

社会福祉法人天寿会
特別養護老人ホーム
玄海園

作成者:山口・中山・猿渡

玄海町平尾432-8
TEL:0955-51-3600

謹賀新年

皆様にとって幸多き年となりますように。



12月のいろいろ紹介



ブーゲンの森へ行きました

現在玄海園の中庭へブーゲンビリアを貸し出してくださっている、浜玉の「ブーゲンの森」さんよりご招待いただき、ブーゲンビリアを見に行ってきました。色とりどりのブーゲンビリアに入居者様も「こんな素敵なお場所があったとねえ」と喜ばれておりました。

玄海園最年長!

今年でなんと105歳になられる入居者様。久しぶりに挿花クラブへ参加され、花活けをされていました。これからもお元気で過ごされてください。

もちつき

一昨年は実行できなかったもちつきを行いました。民生委員の方々も来てくださり、正月を迎える準備を行いました。

12月生まれの入居者様、

お誕生日おめでとうございます!



ちょっとした

機能訓練指導員のリハビリ講座

第8話 骨と筋肉の関係

骨を感じること

骨を触ったり、軽く押すことで相手に骨の形や硬さ、位置などを感じてもらうことが大切です。刺激を伝え、感じてもらうことでそこに骨があるという実感が生じ、上手に骨で支えることができます。筋肉も支える仕事をしなくて済むので楽になります。

彼のような筋肉がなくても歩き、動ける高齢者の方は多いです。筋肉がなくても骨を上手に使うことで元気に動くことが出来るのです。

骨こそ老いの頼れる味方です。

骨の仕事は
①身体の形を保つ
②身体に力を集める
③身体の力を通す
骨は硬く、強いので、固めるためのエネルギーを必要としません。まさに身体の「大黒柱」です。

筋肉の主な仕事は骨を動かすことです。筋肉は柔軟性に富み、骨にくっついて縮む事で骨を動かすことができます。また、力を入れると固めることはできませんが、エネルギー効率は悪いです。

骨と筋肉は夫婦みたいなものです。骨と筋肉はいつもくっついていて、お互い支え合いながら人の体を動かしています。

骨を上手に使い支える仕事を任せるとエネルギー消費が少なく楽に支えられる。

骨のかわりに筋肉が支えるとエネルギーを大量に消費するため無理が生じ、痛みが出てきます。

あなた素敵よ! 強いからね

おめえが働け

