



今回は秋祭りの様子をお届けします。コロナ禍のため今年も各階での実施となりましたが利用者様に大変楽しんでいただけた事を職員一同嬉しく思っております！



2階

10月27日に秋祭りを行いました！スタッフからの出し物として長生き音頭、長生きサンバ。利用者様には釣り、だるま崩し、玉入れを楽しんでいただきました。釣りは有名人(中にはスタッフも)のフロマイドを釣るという一風変わったもので、一番人気のゲームでした！



釣れるかな...



祭



3階



3階では10月26日に秋祭りを開催しました！スタッフからの出し物としてイントロクイズ、気配斬りを利用者様参加型として行い、とても喜んでいただきました。イベントの後は、喫茶を行いました！飲み物として甘酒(ノンアルコール)・梅昆布茶。シークレット(?) など... いつもと違った飲み物に利用者様も楽しんで頂けた様子でした。普段とは違う笑顔が見られるイベントとなりました。

4階



10月24日に秋祭りをしました。あまり外に出られない中、皆様楽しそうに、もぐらたたき・ストラックアウト・射的をしました。景品としてお菓子をを用意し、普段食べられないお菓子を目を輝かせ、美味しそうにシェアしながらとても楽しそうに過ごされました。



膝関節痛のリハビリについて

①膝痛について

高齢者の膝痛で最も多いのが、「変形性膝関節症」による痛みです。

②「変形性膝関節症」って？

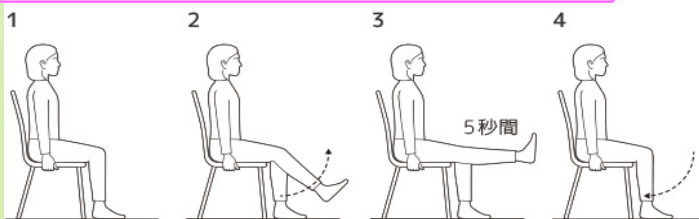
関節の軟骨が何らかの原因で変性をおこし、本来の形とは異なった部分に骨（骨棘）を形成し、関節が変形します。

③症状は？

歩いたり、階段の昇降で痛みがでます。関節に水がたまり関節の動く範囲も狭くなり、正座やしゃがむことが出来なくなります。

運動療法は、膝痛の改善に効果的です。ウォーキングなどの有酸素運動や簡単な筋トレ、ストレッチなどを取り入れて、運動習慣を身につけましょう。自宅で簡単にできる運動療法をご紹介します。

太もも前にある筋肉のトレーニング



- ①背もたれのある椅子に深く腰掛けます。
- ②片足をゆっくり水平まで持ち上げます。
- ③5秒間キープします。
- ④ゆっくりと元に戻します。

膝の動きをよくするトレーニング



- ①足を伸ばして座り、かかとの下にタオルを置きます。
- ②かかをゆっくりとお尻に近づけて、できるだけ膝を曲げます。
- ③かかをゆっくりお尻から遠ざけて、できるだけ膝を伸ばします。

*都合により変更もあります。
11/25(木) 生け花クラブ