

多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより



令和元年 5月号 No.339

夏が続く、日中は汗をかくようになりました。この時期は脱水症に注意が必要です。水分を多めに取るように心がけましょう。

さて、歳を取ると目の筋肉も衰えます。目の働きを回復する、『基本体操』をしてみましょう。

基本体操は動きが悪くなっている眼球の筋肉をほぐし、衰えている筋肉を鍛える事で、眼球運動をスムーズにするのが目的です。



【4月の活動件数 144件】

●申請手続き代行

・食の自立支援(配食)	0件
・生活管理指導員派遣	0件
・げんきアップさー来る	0件
・生活管理指導短期宿泊	0件
・緊急通報システム	1件
・紙おむつ支給申請	1件

●訪問・相談業務

・高齢者実態把握	3件
・医療・介護に関すること	135件
・その他	4件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、いつでもご相談ください。

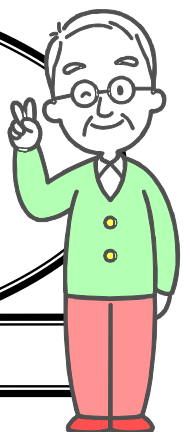
天寿荘

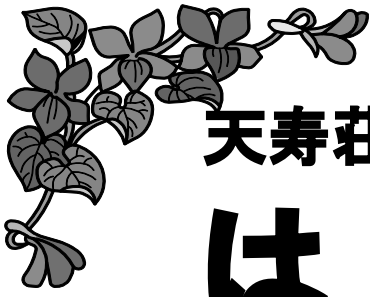
天寿荘在宅介護支援センター

坂井賢一 村島勲 納富敦子 尾形ひとみ

電話74-3100

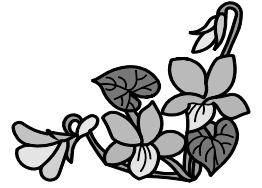
直通74-4818





天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

は つ ら つ



令和元年5月号 No.146

1日5分で目の老化ストップ！

1:ぎゅつとまばたき…この体操の目標は、5回×2セット。

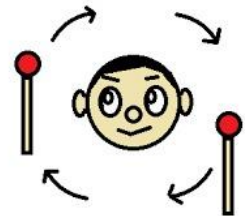
- (1)目を少し強めにつぶります。
- (2)目をつぶったまま、眼球をできるだけ大きく左右、上下、右回り、左回りに動かします。
- (3)10回程度、少し涙が出るくらい強くまばたきします。



最後に目のまわりを骨に沿って軽く押しながらマッサージしましょう。

2:追従性眼球運動…この体操の目標は5往復×2セット。まず、視点を1点に固定したまま首を動かします。

- (1)上下に動かします。(2)左右に動かします。
 - (3)斜めに動かします。(4)円を描くように動かします。
- 視点がうごかないように、見る場所、見るものを決めておきましょう。



3:跳躍性眼球運動…この体操の目標は5往復×2セット。まず、顔の前30センチくらいの所に両親指を立てて交互に見ます。

- (1)左右を交互に見ます。
- (2)上下を見ます。
- (3)斜めを交互に見ます。
- (4)前後を交互に見ます。

最初はゆっくりでもいいので、指にしっかりピントを合わせてから、次の指を見るようにしましょう。※右の図で数字の50を捜してみましよう。

～広報 サライ JP より引用～

ビジョントレーニング (跳躍性眼球運動 上級)
数字さがし～複雑な形の数字50を捜してみよう～

31 25 38 18 37 48 44 23
6 45 10 36 14 33 17 39
24 30 41 7 4 29
15 28 20 32 2 40
47 8 16 3
1 13 22 35 27 46 11
12 19 5 21 30 9 43 26