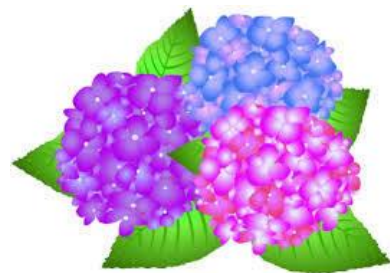


天寿荘だより



令和 2年 6月号 No.352

新型コロナウイルスの影響でついつい体を動かす機会が減り、運動不足になりがちです。握力と腕力が衰えてくると、握る、持つ、といった動作がうまくできなくなり、日常生活で困る場面が増えてきます。例えば、「ペットボトルや瓶のふたが開けにくくなった」「買い物袋などを長時間持っていられない」といった困難がある場合、握力や腕力の低下が懸念されます。生活の質を低下させないためにも、握力と腕力を鍛える簡単な運動を、ぜひ毎日の習慣にしましょう。



【 5月の活動件数 9件】

●申請手続き代行

・配食サービス・見守り事業	2件
・生活管理指導員派遣	0件
・生活管理短期宿泊	0件
・緊急通報システム	0件
・紙おむつ支給申請	0件

●訪問・相談業務

・高齢者実態把握	0件
・医療・介護に関すること	0件
・その他	7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 2年 6月号 No.159

握力と腕力を鍛えよう！！

運動を行うときには…

- ・呼吸を止めない
- ・目安の回数にこだわらない。きつい場合は回数を減らす。
- ・痛みがある人は主治医に相談を

雑巾絞り運動 ※各10回×3セット



1. 乾いた雑巾(またはタオル)を1枚用意する。雑巾の両端を持ち、両腕を前へ伸ばす。
 2. 腕の位置を変えずに、雑巾を絞るように片方の手を時計回りに、もう片方の手を反時計回りに回す。1、2、3のカウントで絞り、元に戻す。
 3. 反対側も同様に絞る。
- ☆握力が低下してつらい人は…雑巾の両端を持って「強く握るだけ」の運動を繰り返す。