９月号　平成 28 年９月発行（第 231 号）

ひこばえだより

発行　医療法人社団やまを会
老人保健施設ひこばえ
http://hikobae.main.jp
〒731－3501
広島県山県郡安芸太田町大字加計 683－1
Tel （0826）25－0123
Fax （0826）25－0124

のど自慢大会

８月７日日曜日、のど自慢大会が行われました。
出場された方々は、皆様の前で少し緊張しながらも自慢の歌声を披露されました。

北広島町芸北地域民生委員会来訪

８月１日、芸北地域の民生委員６名の方が来訪されました。その地域からの利用者様方と懇談され、和やかなひと時を過ごされていました。

くだものバイキング

８月７日のおやつは、くだものバイキングでした。
くだものが好きな方が多く、利用者様同士でも楽しそうな会話が弾んでいらっしゃいました。

おいしいよ～！

と聞こえてきそうな、素敵な笑顔です。

9月の行事予定

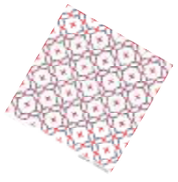
4日　誕生日会
　　松本　孝　様（6日）
　　中川光枝様（17 日）
　　前田秀次様（21 日）

11 日　敬老会
15 日　十五夜

「ひこばえだより」にてお取り扱いします個人情報について当施設の「個人情報保護規定」により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂けますので、お気軽に窓口までお知らせください。

デイケア作業予定

第 1 週～第 4 週
刺し子・花ふきん
塗り絵・プリント
壁画（折鶴で富士山の絵）



編集後記

みなさん、こんにちは。暑い中にも、秋の気配を感じるようになりました。でも、日中はまだまだ汗がこぼれるほど暑いです。台風の季節がやってきました。大きな災害が起こらなければよいのですが…。朝夕の空気を気持ちよく感じます。深呼吸をしてリフレッシュしましょう。

肩のリフレッシュ体操

「肩が凝ってやれんのんよ」入所・通所の利用者だけでなく職員やご家族から聞くこともあります。つらいですよね…肩こり。
今回は簡単な肩こり体操を紹介します。

<準備体操>

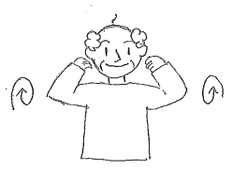
深呼吸をしながら呼吸を整えます
頭からお尻までを一直線にする
つもりで体を起こしましょう。

<バンザイ体操>

①両手をバンザイするようにあげる
②あげた手を天井に近づけるよう引きあげる
③ 力を抜きゆっくりとおろす

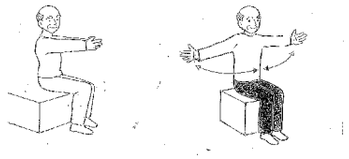
<肩まわし体操>

①肘を少しまげて肩をうしろへぐるぐるまわす
② 同じ姿勢のまま肩を前へぐるぐるまわす
③ どちらもゆっくり動かします。



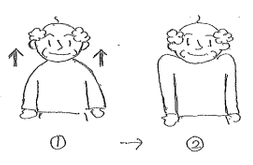
<羽ばたき体操>

①肩の高さで手を横にひろげる
② 手を伸ばしたまま体の前であわせる
③ ゆっくり手をひろげる
②～③を５回～10 回くり返す



<肩すくめ体操>

①肩を耳に近づけるように引きあげる
②力を抜きながらゆっくりおろす
5 回～10 回くり返す



肩の痛みには様々な原因があり、それによって対処法が違ってきます。
強い痛みやしびれがある方は医師にご相談ください。

理学療法士　三上亮子