

「立つ」「歩く」を守るために ～ ロコモティブシンドロームを予防しよう～

私たちの体は、筋肉や骨、関節などの「運動器」が連携することで、立つ・歩くといった動作を支えています。加齢とともにこれらの働きが衰え、移動する機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）」と呼びます。日本整形外科学会も、健康寿命を延ばすためにロコモ予防の大切さを呼びかけています。

ロコモは特別な病気ではなく、誰にでも起こりうる自然な変化ですが、日常生活の中で体を動かす機会を意識的に増やすことで、進行を緩やかにできることがわかっています。

例えば ――― 椅子に座ったまま行う足踏み
手すりを使った軽いスクワット
テレビを見ながらのかかと上げ運動

など、無理のない範囲で「ながら運動」を取り入れるだけでも、筋力やバランス能力の維持につながります。

体調やお身体の状態によって適した運動は異なります。ご自身に合った方法を知りたい方は、リハビリスタッフまでお気軽にお声がけください。



ケアプランセンターリエゾン久御山ひしの里です。

季節は秋に移り、朝夕の空気が少しずつ涼しく感じられる頃となりました。

どうかお身体を冷やさぬよう、ご自愛ください。ケアプランセンターリエゾン久御山ひしの里は、地域の皆様が住み慣れた自宅で安心して暮らせるよう、介護のご相談に応じたり、介護サービスの調整を行っています。

新規のご相談も受け付けていますので、いつでもご連絡ください。



介護老人保健施設 ひしの里

所在地 〒613-0031
京都府久世郡久御山町佐古内屋敷81番地1
TEL 0774-43-2626
FAX 0774-43-2627

ひしの里通信

HISHI NO SATO TSUSHIN

Vol.39

令和8年10月 発行

医療法人 啓信会

猛暑のピークが過ぎ、ようやく秋の気配が感じられる季節となりました。

当施設ではこの夏、七夕や夏祭りなどの行事を行い、利用者様には季節の訪れとともに楽しいひとときをお過ごしいただきました。

10月には、去年に引き続き「ひし祭り」の開催を予定しております。

これからも利用者様に日々の生活を心から楽しんでいただけるよう、スタッフ一同、魅力ある施設づくりとサービスの向上に努めてまいります。

ひし祭り開催します！



今年もひし祭りを開催するのん♪
入所も通所も楽しんでもらえるように全力で取り組むのん！



避難訓練



ひしの里では、水害が起きた際に2階まで浸水する想定で、避難訓練を実施しています。利用者様にできるだけ負担をかけずに避難していただけるよう、訓練に努めています。

Instagram



Instagram更新継続中♪
フォロー&いいね♡
お待ちしております！

デイ



8月夏祭りを開催しました、“あきかぜ”さんによる歌謡ショーでは大盛り上がり！
おやつレクでは フルーツを使ったケーキやワッフル作りを楽しみ「美味しい」と召し上がっておられました。



2F

八月は夏祭りを開催！
法被や鉢巻きをつけて、楽しそうにゲームに参加されていました。



おやつレクではさっぱりしたおやつで皆さんおいしいと喜ばれていました。



3F

7月は七夕おやつレク、8月は夏祭りと、夏らしい行事を行い、皆さん楽しませていました。



4F

夏といえば、祭りだ！わっしょい！
金魚すくいに参加賞のプレゼント(手ぬぐいタオル)で皆様ニッコニコ♪

