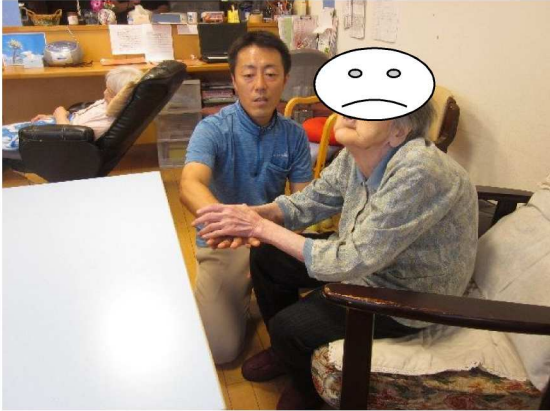


エンジョイ☆りは

VOL.2 平成30年9月発行
社会福祉法人丹後大宮福祉会
特別養護老人ホームおおみや苑
リハビリ委員会



顔が上を向き、嚙下しにくい状態。S Tの先生より、体幹の筋力が衰えてきているのも原因のひとつだと考え、P Tの先生にも助言をいただければとの事だったため
今回の相談内容は「良い姿勢で食事ができるような体幹の鍛え方」を指導していただきました。



立ち上がりや、歩行ができる為、体幹の筋力も姿勢を保つ程度なら十分にあると考えられるが、体幹を鍛えるための訓練ということに対しては指示の入りにくさもあり、生活動作の中で、筋力の維持、向上を図っていければと指導して頂く。



低めのテーブルを使用してみてもは？と助言をもらう。低めのテーブルにし、しっかりと手をテーブルの上に置くことで、「自分の手でしっかりと支えない」と脳に信号が送られ、筋力の維持、向上につながる。また目線が下がり、自然と顔が下を向き、良い姿勢へと変化が現れてくるのではないかと指導して頂いた。



「円背を見ればその人の人生が感じられる」と名言も頂きました。円背にも種類があり、上の方から曲がっている胸椎型と下の方で曲がっている腰椎型とあるとの事。
胸椎型は立ったままの細かい作業の機仕事等、腰椎型は下の方を向きながら作業する農作業等、円背ひとつ見てもいろんな事を感じられるんだと学びました。
また一つ知識が増えた。来月も楽しみだ。