



# いずみ会だより



第180号 配布先・・・いずみ会会員・近隣の保健所・病院・市の関連窓口

## 10月の行事予

### ◆ 卓球教室 ◆

日時：10月4日・18日 13:00~16:00

(第1, 第3水曜日)

場所：あそびば・貝塚店

貝塚駅前スーパー万代/3階

江比アビル/3F

貝塚市近木町4-1 ☎072-430-6333



【問合せ】 担当まで

### ◆リハビリ教室◆

日時：10月21日(土) 13:15~

場所：大阪河崎リハビリテーション大学5号館2階

水間鉄道「水間観音駅」から徒歩5分

貝塚市水間158 ☎072-446-6700

内容 古井教授指導

① 未定



【問合せ】 担当まで

## 9月23日(土)。泉華祭(河崎大学学園祭) 模擬店に参加

今回の参加もいろいろ考えました。会員の方の症状が悪い中、果たして出来るのかどうか心配でした。その中でボランティアの方や介護関係の方の協力を得ることができ、参加することが出来ました。カレーライスを出品することをきめて、前日からの買い出しや、カレー作り、炊飯器でのご飯作り、協力してくださったボランティアの方々や皆さんのおかげで無事におわり、カレーライスも完売する事ができました。味の方の評判も上々で材料もなくなった後でも沢山のかたがこられ、お断りするのが大変でした。

玉ネギ、ジャガイモ、川崎さんより寄付していただきました。最後の学園祭参加になるかもわかりませんが、みなさんに美味しくいただけてもらえてよかったです。関係者の方ご協力

ありがとうございました。



## 家でできるリハビリテーション

### ● 起き上がり立ち上がりの練習

病気が進むと、体をひねる動作や体を伸ばす動作ができてにくくなることがあります。すると、寝返りや寝た姿勢からの起き上がりが難しくなってきます。また、椅子やベッドからの立ち上がりも、動作の開始ができず、スムーズにできにくくなることがあります。スムーズに立ち上がれるよう、立ち上がりの練習をしてみましょう。

### ベッドからの起き上がりの練習



\*起き上がる方向と反対の膝を立てる



\*立てた足でベッドを蹴り、同じ側の手を反対側のベッドの上方へ伸ばして上半身をねじる



\*両足の膝から下を、ベッドから下ろす



\*下側の肘で体を支え、両手の力とおろした足の重さを利用して体を起こして座る



\*自律神経障害による立ち上がり時の低血圧による意識損失やめまいに注意が必要です。