

東風館だより

Vol.03

社会福祉法人くらしのハーモニー
サービス付き高齢者向け住宅
ハーモニー東風館
宇治市木幡金草原14-4
0774-31-3535



婦人服・紳士服の移動販売 シニアリンクデパート

2024年4月17日(水)14:30~16:00

不定期ではありますが季節の変わり目に
東風館にデパートが来ます♪
今回は悪天候の中でしたが、地域にお住まい
の皆様にもご来場頂き、ご自分の目で見て
ショッピングを楽しんで
頂けたました。
紳士用も揃えておりま



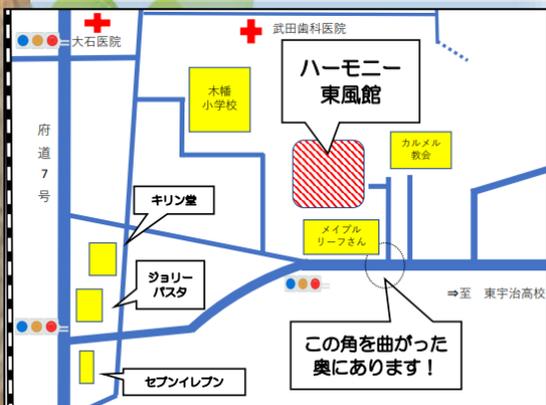
お気に入りの1着が見つかる
といいですね♡

お取り扱い商品例

- | | |
|-------------------|------------|
| ・カットソー | ¥2,999~ |
| ・ズボン | ¥2,999~ |
| ・ベスト | ¥2,999~ |
| ・カーディガン | ¥2,999~ |
| ・特選洋服各種 | ¥5,000~ |
| ・肌着各種 | ¥1,800~ |
| ・パジャマ | ¥3,800~ |
| ・靴下 ¥400~ | ・タオル ¥600~ |
| ・帽子 | ¥2,000~ |
| ・介護シューズ (あゆみ靴) 各種 | |

東風館への道順を大公開 ~矢印の看板が目印です~

東風館は竹林と茶畑に囲まれた景色の良いロケーション
にあります。車通りの多い道から少し内側に入る必要
がある為、どこで曲がるべきか迷ってしまうんですね。



すこし分かりづらいですが、府道から東宇治
高校に向かう道の、バス停木幡小学校の先
にある、信号のある三叉路を少し過ぎたあたり
で空を見上げてください。矢印の看板があり
ますので、見つけてみて下さい!!

東風館へは
こちら♪



- 東風館では、入居高齢者が、元気に生活できるように取り組んでいることがあります。
- 地域の皆様にも役立つこともあると思いますので順次紹介させていただきます。

膝が痛くなるのは？

人が歩くときには体重の2~3倍、階段の上り下りをするときには6~7倍もの負荷が膝にかかるそうです。

そのため、膝の軟骨は常に押し潰される状態です。そして軟骨がすり減り、関節の隙間が少なくなると、関節が変形したり、上下の骨が擦り合わされる状態になり、膝痛が起こります。

新常識！ 軟骨は再生する！

関節は関節包という薄い膜に包まれ、関節包の中は関節包内液という液体で満たされています。関節包の中は血管が無いので、血液が酸素や栄養を送り届けることは出来ません。しかし、関節を細かく動かすことで関節包内液が動くと、軟骨に酸素と栄養が届きます〇〇。

以前は「軟骨は再生しない」と言われていましたが、最新の知見では、「**酸素と栄養が供給されるとゆっくりだけど軟骨は形成（再生）される**」と言われています。

ポイントは関節に負担をかけず、できるだけ動かすことです。

膝痛対策①軟骨の再生

① 脚ぶらぶら運動

膝を握り拳一つ分ぐらい空けて、浅めに椅子に座り、片方の膝の下に手を入れて、5~10cmほど持ち上げ、膝から下を振り子のようにぶらぶら揺らす。

出来れば動き始める前、10~30回。痛いほうがあれば少し多めに。



膝痛対策②膝関節の隙間を広げる

① テニスボール利用
硬式テニスボールを膝の窪みに挿み、膝と足首の中間ぐらいを抱え込む。

② かかとのけり出し
膝を曲げて、勢いよくかかとをけり出す。
椅子に座った状態でも、寝た状態でも、立った状態でもOK

対策

- ① 軟骨に酸素と栄養を送り、再生を促す。
関節に負担をかけず、できるだけ動かすことで、関節に酸素と栄養を届ける。
- ② 狭くなった関節の隙間を広げる。
- ③ 太ももの筋肉を強化し、膝関節への上からの衝撃を和らげる
- ④ 体重を減らして、膝への負担を減らす。
※ 立ったり歩いたりしなければ、痛みは少ないのですが、太腿の筋力低下につながり、膝痛解決にはつながらず、将来的な悪化につながります。



東風館では
こんなことも
やってます

ほぼ毎日、昼前に



らくらく体操

ほぼ毎日、午後
貯筋体操

月1~2回、昼前に
リハビリ体操

月2回程度
東風館カフェ

