

## ピックアップ

### ★～肩関節周囲炎(四十肩・五十肩)の予防～★

#### ～肩関節周囲炎(四十肩・五十肩)とは～

症状: 肩の痛み、運動制限、日常生活動作制限。  
 原因: 加齢による肩関節周囲の腱、筋肉の炎症。  
 治療: 保存、薬物療法(内服、注射等)。  
 リハビリテーションや生活指導、自主練習等。

#### ～痛みのタイミングは?～

- ①安静時痛: じっと何もしていないときに痛む。
- ②動作時痛: 手を上げたとき、後ろに回したときに痛む。
- ③夜間時痛: 夜間の痛みで寝付けず、目が覚める。



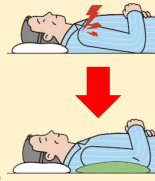
日常の様々なタイミング・パターンで痛みが出現する😞

※痛みが強い時は無理せずに受診を💡

## 重要

#### ～日常生活での注意点・予防策～

- ①体を温めて、肩を冷やさないこと♪
- ②重い物を肩にかけたり、無理に肩を上げないこと♪
- ③家事やデスクワーク時は背筋を伸ばし、良い姿勢で♪
- ④寝る際に肩の下にタオル等をはさみ関節を保護する♪



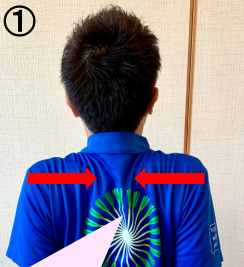
#### ～肩甲骨は健康のコツ～

- ・肩甲骨は肩を動かすときの土台💡
- ・土台が安定しない、動きが悪いと肩を自由に動かすことは困難😞

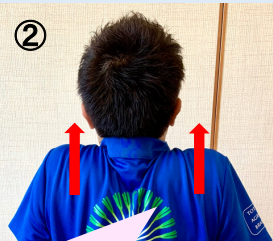


※肩痛の予防には肩甲骨の可動性が重要～😞

#### ～肩甲骨の運動習慣で健康な毎日を～



① 肩甲骨を内側にしっかり寄せよう😞



② 肩甲骨を挙げて耳に近づけよう😞

左右交互に肩甲骨を回そう😞



③



④ 肩甲骨を意識し壁を前方にゆっくり押そう😞  
息を吐きながらリラックスして♪

※無理せず各10回を3セット程度行おう😞

## 今月の一押し

### ★～「できる喜び」を一緒にみつける訪問介護～★

#### ～目的は「自立支援」～

ご利用者さまのできることは行って頂き、また、出来るようになるように支援しています😊



※リフターを使用して、食事や余暇時間は車椅子へ💡

「いつまでも住み慣れた自宅で暮らしたい」😞  
そのお気持ちに寄り添いサポートします(\*^\_^\*)



安心してサービスを利用して頂けるように、研修に力を入れています😊

いつも本当にありがとう😊  
この時間が楽しみだよ♪



## 小規模多機能型居宅介護事業所 にじの音

★～向日葵ドライブでカフェへ～★



向日葵を見にドライブ  
に出かけましたよ😊  
カフェでゆったりと  
リラックスタイム中～😊



こんな綺麗な場所に  
連れてきてもらえて  
良かったよ😊

## 活動紹介♪



綺麗なひまわり🌻  
見られて  
本当に嬉しい😊



綺麗だったね😊  
ありがとうね😊  
素敵な場所♪  
また来たいわ～

### にじの音スタッフより

みなさんと一緒に夏を感じる事ができて  
本当に嬉しかったです♪いろいろな場所で  
今後も楽しい思い出を共有しましょうね😊

## デイサービスセンター コムハウス

★～恒例のコムハウス夏祭りで「全集中」～★



僕も気合いが  
入っていますからね😊

スイカ割りなんて何年ぶりだ😊  
よいしょ～上手いもんだろ～😊  
お互いに頑張ろうなあ💪

ピンポン玉  
いっぱいこと  
すくえたがね～😊

あんたには  
負けられんけん♪  
がんばあじえ😊



### コムハウススタッフより

今年の夏祭りは本物のスイカを使った  
スイカ割り😊みなさまの声掛けのおかげで  
無事に割れました♪来年もお楽しみに😊

### ～事業のご案内～

- ・居宅介護支援事業（ケアマネ）
- ・訪問介護事業（ヘルパー）
- ・訪問看護事業
- ・通所介護事業（デイサービス）「デイサービスセンターコムハウス」
- ・小規模多機能型居宅介護事業「小規模多機能型居宅介護にじの音」
- ・光の学校（地域向けサロン）
- ・ちょいてご屋（介護保険外お手伝いサービス）（居宅介護・重度訪問介護）
- ・看護師家政婦紹介所
- ・障害者福祉サービス事業

### 編集後記☞

朝夕が少しずつ涼しくなってきましたね♪  
運動やお出かけ、美味しいものを食べたりと  
妄想を膨らませている今日この頃です😊  
にじの音でも遠足やドライブを企画していて  
今からとても楽しみです(^o^)みなさまも楽しい  
秋ライフをいっぱい満喫してくださいね😊



有限  
会社

# 新生ケア・サービス

小さな夢を大きな希望に

〒689-3546 鳥取県米子市熊党200-1 TEL 0859-27-1439

ホームページ



Instagram

