

令和5年5月号

脳楽習便り

有限会社ミカタ

電話：047-342-0005



今月のワンポイント ～転倒予防・足首を柔らかく～

皆さん、転んだことがありますか？

なぜ転んだのでしょうか。高齢者の転倒原因は主に4つあります。

- ① 身体機能低下（瞬発力や柔軟性低下）
- ② 病気や障害、薬の影響
- ③ 運動不足（関節や筋力衰弱）
- ④ 生活環境（段差・物につまづく）

足首が硬い⇒つま先が上がらない⇒つまずく

足首をあげる
筋肉3つ

- ① 前脛骨筋 ぜんけいこつきん
- ② 腓腹筋 ひふくきん
- ③ ヒラメ筋 きん

トレーニング方法（座位）

- ㊦ 足を遠く⇒つま先上下
- ㊧ 足を遠く⇒つま先上げ
保持10秒



- ㊨ 膝伸ばし⇒足首曲げ伸ばし
- ㊩ 膝伸ばし⇒足首回し



歩行時：視線は前方を広く見よう

今月の『脳楽習』「関西地方のご当地クイズ」より

ひょうごけん ひめじし
[兵庫県 姫路市]

ひめじじょう べつめい しらとりじょう
姫路城の別名は、白鳥城だ。



こた
答え：

○か×で
答えましょう

居宅介護支援事業所「ミカタ」開始

居宅介護支援事業所とは？

ミカタにケアマネさんがいます！

対象：要介護認定の方（事業範囲：松戸市・柏市・流山市）

- 目的：
- ・ 自宅で自立した生活を送るための支援・相談
 - ・ 希望や心身の状況に応じたケアプラン作成
（ケアプラン：適切な介護サービス利用計画書）
 - ・ 事業所や関係機関との連携、調整
 - ・ 介護サービス利用の評価や見直し

方法：ケアマネジャーがご自宅を訪問致します

費用：無料

住所：松戸市小金原6-2-4

電話：047-342-0005



答え：「×」別名は白鷺（しらさぎ）城です。白漆喰で塗られた壁、日本一の大きさを誇る木造建築物であることが「白鷺」の由来です。天守は5階建て、国宝に指定されています。