

有限会社ミカタ

住所：松戸市小金原 3-4-15

電話：047-342-0575



今月の『脳楽習』「3月3日の節句」より

めひな き きもの なん
女雛が着ている着物は、何ですか？



ヒント

- ① ゆかた 浴衣
じゅうにひとえ
- ② 十二単
- ③ はかま 袴

～高齢者虐待防止：5つの虐待とは～

身体的虐待：叩くなど身体への苦痛、身体的暴力や危険な行為

心理的虐待：どなる・侮辱・嫌がらせ・無視など精神的苦痛

性的虐待：本人の同意のない性的行為の強要、性的嫌がらせ

経済的虐待：本人の同意なく勝手に金銭・財産を使用

世話や介護放棄・放任：著しい減食、長時間放置など

私たちは虐待を防ぎ、高齢者の尊厳を守ります。



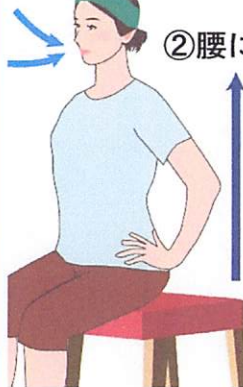
えんばい
今月のワンポイント ～円背って何？～

背中が丸まり、猫背が進行した状態です。背骨（脊柱）の内、胸椎が前に倒れ、視界を保つために、顎は前に出る姿勢となります。原因は、加齢による骨粗しょう症や筋力低下、圧迫骨折による骨の変形が考えられます。

円背の予防

誤嚥・呼吸機能低下・転倒リスク

①背中を伸ばして座る（体幹筋力を鍛える）



②腰に手、肘を後ろ、お腹を引っ込める（腹筋を鍛える）



③肘を体の横から後ろへ引く⇔腕を前に（背筋を鍛える）



答え：②十二単 平安時代からの日本古来の正式な装束です。「十二」はたくさん、の意味です。12枚着ているわけではありません。6枚から9枚の着用が多いようです。