

# ボヌール デイケア通信

2024.10

## 敬老会

寿

ことぶきの  
鶴と亀との  
齢(よわい)経て  
変わらぬ色は  
常盤(ときわ)なる  
松と竹との末かけて  
契り(ちぎり)も深き  
相生(あいおい)の  
栄(さかえ)久しき  
共白髪(ともしらが)

「寿」は「ことほぎ」  
とも読み、  
言祝ぐ(ことほぐ)、  
つまり言葉をもって  
お祝いするという  
意味を持っています。

右の長唄は、  
鶴亀のように長寿でありながら、  
常緑の松のように生き生きと、  
竹のようにしなやかに高く伸び、  
そして  
同じ根から分かれ出た  
一對の立派な樹木のように、  
夫婦が(もしくは兄弟姉妹が、  
あるいは同じ志を持つ友同士が)  
長い年月知恵や恵みを分かち合い、  
今なお豊かに勢いを保っておられる。  
と、縁起の良い言葉を用いてほめたたえ、  
ご長寿をお祝いしていますね。

「リハビリして、これからも輝き続けられますよう」言祝ぎ申し上げます

加えてボヌールデイスタッフ一同より皆様へ、

お祝いっ!

お祝いっ!



← 9/16・17午後の行事風景



九月十六日昼  
敬老御祝い膳  
お赤飯  
天ぷら三種  
茶碗蒸し  
炊き合わせ  
もずく酢  
お吸いもの  
ぶどう



リハビリ風景

ちょっと意外ですが、一般に、うつぶせの習慣がある人は多くないそうです。

さらに、うつぶせ習慣がない人のうち、75%以上が、ここ1年うつぶせをして

いない、という驚きの調査結果があるそうです（某 高齢者介護施設職員50人を対象  
に実施したアンケート調査結果より）。

日常生活を送るうえで、うつぶせは必要ない姿勢なのでしょうか？！

答えはノー。以下に理由を挙げていきます。

## 『1分間うつぶせ』の効果

- ・座り姿勢や立ち姿勢よりも、首や背骨が伸びた「良い姿勢」といえる。
- ・股関節が伸びて 骨盤の前傾・後傾が解消され、腰まわりの緊張がゆるむ。
- ・内臓が重力でお腹側へ下がって横隔膜が動きやすくなり深い呼吸ができる。
- ・呼吸時、普段使われない肺の背中側にも空気が入って酸素を多く取り込める。
- ・関節が伸びることで筋肉がゆるみ、血流が良くなり、老廃物も滞りにくくなる。

等々。結果として・・・、

こわばった体がほぐれてスッキリ感が得られ、腰痛や肩こり、軽度の猫背が改善。

「良い姿勢」を体がおぼえれば、立ち姿勢や歩行バランスが良くなって、

つまづきにくくなり、力の分散も抑えられ 疲れにくい体に。

さらには、お腹に ほど良く圧がかかる 体勢のため、

呼吸のたびに腸がマッサージされ、冷えや便秘

が改善する。他にも、呼吸で背部が良く動く

ため刺激で痰(たん)が出しやすくなる。

また、下向き姿勢で視覚からの情報が

減るため、思考が整理され、同時に

深い呼吸によって副交感神経が

優位になり、心が安定します。



『1分間うつぶせ』を 日課にしてみませんか？  
枕・クッション等活用して楽な体勢を工夫してね♡

△食後30分以上経過してから行いましょう！

△うつぶせのまま眠らない！ 読書やスマホ操作をしない！

△体の状態(麻痺・拘縮・外傷など)によりうつ伏せが困難な方は行わない！

△自力で寝返りできない方、首や頭を持ち上げられない方は介助者の完全見守り下で！