

ひまわり通信

平成31年 3月号

☆3月のグルメデー☆

にぎり寿司

日	月	火	水	木	金	土
					1日 書道教室 ゲーム	2日 ゲーム
3日 休み	4日 詩吟・将棋 体操	5日 体操	6日 手芸教室 ゲーム	7日 将棋 ゲーム	8日 書道教室 カラオケ	9日 体操
10日 休み	11日 詩吟・将棋 ゲーム	12日 ゲーム	13日 グルメデー 手芸教室 カラオケ	14日 将棋 体操	15日 書道教室 ゲーム	16日 ゲーム
17日 休み	18日 詩吟・将棋 カラオケ	19日 体操	20日 手芸教室 ゲーム	21日 将棋 ゲーム	22日 書道教室 体操	23日 体操
24/31日 休み	25日 詩吟・将棋 ゲーム	26日 ゲーム	27日 手芸教室 体操	28日 将棋 カラオケ	29日 書道教室 ゲーム	30日 ゲーム

坂本看護師企画 ～登山編～



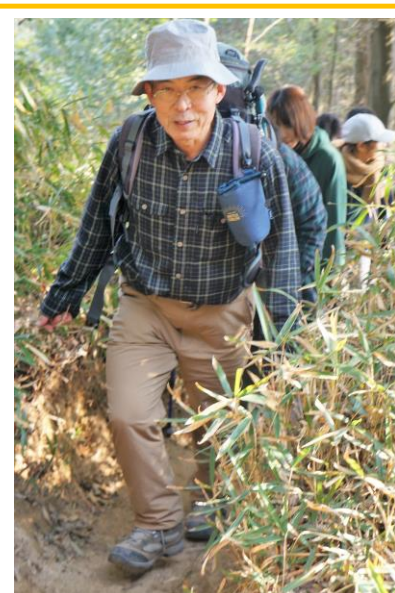
ひまわり通信で昨年7月号から連載した『坂本看護師の効果実証実験企画』でしたが、予想以上に大きな反響をいただいております。激励のファンレターが届くなど、皆さんからたくさん応援していただきました。11月号でもお届けしたとおり、お陰様で、体重は8.6kg減、膝も正座ができるようになりました。何より、当初の目的であった、趣味の相撲で蹲踞がとれ、土俵入りができるようになったことで、企画は大成功をおさめました。

5月には、完全に諦めていた登山をしてみたいと希望していましたが、気持ちが薄れる前に実践しようと、ひまわりの職員で応援し、少し早めて2月17日の日曜日に、武田山

に登ることになりました。その様子を今月号はお届けします。

普段から登山を趣味としている梶原理学療法士を隊長に、坂本さんを含め、ひまわり職員計8名で武田山登山に行ってきました。

朝の9時、雲一つない晴天で絶好の登山日和の中、祇園登山口の憩いの森に集合。みんな登る気満々のところ、梶原隊長から、まさかの準備体操のご指導が！爆笑の体操後、いざ武田山へ！！



頼れる梶原隊長！

出だしはなだらかな山道も、登るにつれ段差も多くなってきます。膝を怪我してから、登山どころか長距離を歩くこともしていなかったため、膝がもつかどうか心配されました。登山開始から約45分、馬返し（馬が険しくて引き返すほどここから先は険しい地点）に到着。ここまでは、段差では手を引っ張ってもらいながらも、良いペースで登ることができました。しかし、馬返しからは、いよいよ険しくなってきます。ロープが張ってある急坂や、細い岩の間を通る難所もある中、みんなの励ましや手助けもあり、膝の痛みも出ることなく10:30、ついに頂上に到着！！ヤッホーい！！

みんなで「宮島が見える！」「あそこがドン・キホーテだ！」と景色を見渡し感動のハイタッチ。そして、記念撮影をしました。坂本さんは、「次は泊まりで大山に行きたい。」と充実の表情で力強く話していました。

しかし、登山はそこで終わりではありません。山登りできついのは、登る時よりも下る時。膝への負担が大きいのです。主に腿の前にある大腿四頭筋は、膝を支えるために働く大事な筋肉です。下る時に登りよりも大きな負担がかかるため、登山後に筋肉が疲労してくる症状として「膝が笑う」と表現もされますね。

案の定、登る時よりもペースは落ち、前と後ろから補助がいる状態でしたが、何とか下り、約3時間の登山を終えることができました。

人の助けが必要という点では、筋力不足などの理由で課題は残りましたが、諦めていた登山をする、という目標は達成することができ、大きな成果を得ることができました。帰り道、下りで少々自信を落とした坂本さんでしたが、「大山ではなく、次回も武田山に。次は助けなく登ってみたい。」と、力強く話してくれました☆



下山は思った以上に膝に負担がかかりました。「頑張ったでござす。」



頂上で一枚！
上段左から田中・鬼塚・年岡・小濱、下段左から飯田・梶原・坂本・杉原で登山しました。

ふれあいセンター協同
デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同2階
 安佐南区西原九丁目8-22
 電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚
 ●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。
昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆

