



冬が駆け足で近づいてまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
日ごとに寒さが厳しくなります。くれぐれもお体にはお気をつけください。

生活環境改善サービス レイス治療院

高齢者の 「座位のススメ!」

座ることの9つの効用



【寝たきりの多くは寝かせきり?】

「寝たきり」と言われる高齢者の方々の中には、様々な要因で寝たきり状態にならざるを得ない「寝かせきり」が多く見受けられます。「座る」といった行為だけでも残存機能を引き出し、予後のQOL向上が期待できます。

1. 食べやすい

舌骨沈下による
無呼吸症状や誤嚥を予防します

2. 褥瘡予防

座位で加圧部分を変換し
褥瘡(じよくそう)予防に繋がります

3. 排便しやすい

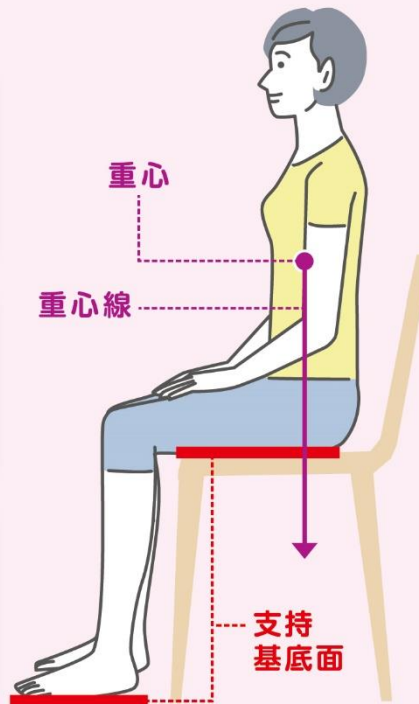
直腸内の腹圧が高まり
重力を利用して、便秘解消に期待

4. 筋力強化

ベッド面から身体を離し、重力に抗す
ことで姿勢を保持する筋力が強化

5. バランス向上

骨盤をしっかり立てることで
姿勢不良を予防します



6. 表情がよくなる

表情筋が収縮し、開眼することで
しまった表情になります

7. 血圧調整

姿勢変化によって調節機能が働きます
※めまいには注意

8. 肺活量の増加

肺が押しつぶされる為
座位で胸郭を拡張します

9. 拘縮予防

重力の影響で自然と手足の可動域は
狭まります

BAD!



【悪い座位姿勢】

お尻が前にずれ、仙骨が
接地している。背もたれと腰の間に隙間が
ある太もも裏の接地面が小さい。





■ 空欄に当てはまる「+」「-」「×」「÷」をいれて式を完成させましょう。

① $15 \square 7 = 8$

⑤ $6 \square 3 \square 2 = 20$

② $4 \square 8 = 32$

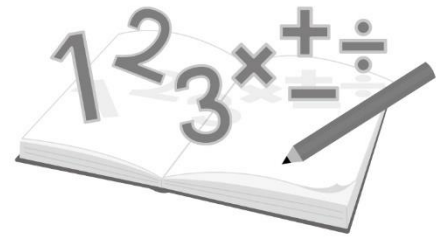
⑥ $32 \square 2 = 16$

③ $8 \square 9 = 72$

⑦ $42 \square 3 \square 9 = 36$

④ $9 \square 5 = 14$

⑧ $18 \square 4 \square 6 = 66$



回答は右下をご確認いただくか右記QRコードをスマートフォンで読み取りアクセスしてください!

URL : <https://leis.jp/leis/letter/index.html>



ご利用者様応募川柳

カラオケに
行きたいと父
悩む母

宮崎県 A.T 様

ここに居る
位置確認を
携帯で

神奈川県 T.Y 様

～あなたの川柳・ご家族自慢など大募集!～

投稿方法



◆ 記載事項 ◆

- ・ 氏名(ペンネームでもOK) ・ 住所 ・ 投稿テーマ
- ・ 投稿内容(200文字～400文字程度)
- ・ 写真(無くてもOK)

ご投稿いただいた方から順次「レイスだより」への掲載を予定しておりますので、ご投稿お待ちしております!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈! 上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。

送付先はこちら

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F
株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



📄 ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL : https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/



- × ⑧ - + ② ÷ ⑨ + × ⑤ + ⑦ × ④ × ② - ① : 景回

お知らせをで紹介ください!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- 関節拘縮により歩行が困難な方
- 身体に麻痺のある方 (脳梗塞などの後遺症)
- 車いすをご利用の方
- 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院 ○○

(TEL) 000-0000-0000 (担当) ○○○○

(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00~18:00