



しらすぎだより 6月号

発行日：令和4年6月10日 発行元：しらすぎ荘広報委員会
住所：宇都宮市白沢町771 電話番号：028-673-8888
ホームページ：http://roken-shirasagi.jp



『外気浴』



— 野菜の苗植え —



オクラ・トマト・赤しそを
植えました。



梅雨空



6月には二十四節気いうところの『芒種(ぼうしゅ)』と『夏至(げし)』を迎えます。芒種とは稲や麦など穂の出る植物の種をまく頃のこと。そしてその次にやってくる夏至は1年でもっとも日が長く夜が短い頃に当たります。まだ本格的な夏に至っていませんが夏至を境にぐんぐんと気温があがりさらに暑くなっていきます。つまり梅雨は植物が大きく育つよう、これから迎える真夏に備え、大地を潤してくれる雨を取り込む大切な季節なのです。

今回の植えた野菜の苗もこの恵の雨で大きく育ってくれるといいですね。

体力測定

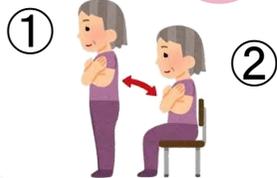
足の筋力は大丈夫？

下肢全体の複合的な筋力の測定には、場所を必要とせず簡易に行えるイス座り立ちテストがあります。テストの実施方法は次の通りです。

実施方法

- 1、イスの前に立ちます。足は肩幅程度に自然に開いておきます。
- 2、スタートの合図で椅子に座り、お尻が座面についたらすぐに立ち上がります。立ち上がり、膝関節が十分にのびたところで1回と数えます。
- 3、1～2の動作を10回繰り返すのに要する時間を測定します。

※イス座り立ちテストの評価は、性別、年齢によって異なります。評価表を参考に、評価を行ってみてください(表参照)。評価が「遅い」となった場合は、脚筋力が低下している可能性が高いと考えられます。障害予防や症状予防のため、1日1回から運動を休日に合わせて実施



男性	年齢	速い	普通	遅い
	20～39歳	～6秒	7～9秒	10秒～
	40～49歳	～7秒	8～10秒	11秒～
	50～59歳	～7秒	8～12秒	13秒～
	60～69歳	～8秒	9～13秒	14秒～
	70歳～	～9秒	10～17秒	18秒～

女性	年齢	速い	普通	遅い
	20～39歳	～7秒	8～9秒	10秒～
	40～49歳	～7秒	8～10秒	11秒～
	50～59歳	～7秒	8～12秒	13秒～
	60～69歳	～8秒	9～16秒	17秒～
	70歳～	～10秒	11～20秒	21秒～

新入職員紹介



大竹 みどり

病院勤務と施設勤務を経験してきました。猪生まれなので猪突猛進をしやすいので気をつけていきたいと思っています。今までの経験を生かしながらしらすぎ荘でのケアに携わっていきたいと思っています。よろしくお願いします。



鈴木 マツイ

6月1日より入職致しました鈴木マツイです。早く業務に慣れてやっていきたいと思うのでよろしくお願いします。



『バラ風呂』

しらすぎ荘の庭で採れたバラを入れて

