

グループホームやまと なでしこだより

米子市淀江町佐陀1015-14
電話 0859 (21) 0371
E-mail gh-yamato@med-wel.jp



ル・ソラリオン名和
ホームページ用
QRコード

～グループホームやまと理念～

「住み慣れた地域で、出来る事を共に喜び合う愛あふれるグループホーム」

花見

今年も桜の開花と共に、日吉神社や米子ハイツに花見に出かけました。満開の桜を見られ楽しんでおられました。



臨床美術

今月は石に装飾をされました。皆さん考えながら模様を描かれました。



ランドセルが重い！

～体への負担を軽くする工夫～

・重いランドセルが子供の心身に及ぼす影響

小学校では教科書のページ数が年々増えています。インターネットを活用した学習がコロナ禍で更に普及し、タブレットなどの電子機器を持ち歩くようになり、子供の通学時の持ち物は重くなる一方です。

重いランドセルを長時間背負って通学すると、肩の痛みや肩こりを引き起こす原因となるほか、腰や首など背骨や脊髄にもダメージを与える可能性があります。まだ十分に筋肉が出来ない小さな体に負担をかけるだけでなく、通学が憂鬱になるなどの心理面に影響を及ぼすことも心配されています。

・体への負担を軽くする工夫

重量は同じでも、少しでも体への負担を軽くする荷物の入れ方や背負い方の工夫。ランドセルの重さに負けないで、楽しく通学できると良いですね。

軽いランドセルを選ぶ。牛革や人工皮革の他、ナイロン製などもあるので、素材の考慮。

肩ベルトの長さを調整し、ランドセルが背中にピッタリつくようにすると、歩きやすい。

可能なら、ランドセル以外のバックパック(リュックなど)も検討する。

胸用ベルトを利用して、肩や背中だけでなく、胸でも重さを支える様にして、重さを分散する。

荷物をランドセルを背中に近い側に入れて動かないように固定すると、重さを感じにくくなる。

腰用ベルトを利用すると、腰にも重さが分散するうえ、ランドセルが安定する。