



あいフィットネスサロンさくら あい・さくら通信

2019年1月1日発行

No.21



社会医療法人河北医療財団 多摩事業部 あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸 1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘 1階 ☎042-311-5445 📠042-311-5449

謹賀新年

みなさま、新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく願っています。

今年は平成最後の年であり、あいフィットネスサロンさくらにとっては3年目を迎える年でもあります。今年はいくつか「土台を固める」一年にしていきたいと思っております。試行錯誤しながらベース作りをしてきたこれまでから、きちんと根柢を持ち、形にして継続していく強さを持たせたいと考えております。自身の心持ちとしましては、利用いただく方々のお気持ちにitiesに、いつもその時の最適を考えて柔軟に対応できる私たちがありたいと思っております。まだまだ未熟者ですが、そんな私たちがいつも温かく見守ってくださってありがとうございます。

施設長 井上麻子

皆様にとって素晴らしい一年となりますように。

いつでも笑顔をもっと、心は大きく体は小さく…目指します！

能瀬由紀子 (介護)

一日を丁寧に大切に、感謝の気持ちをもって過ごしたいです。

春日富美 (介護)

足踏みしてても靴底は減るぜ！

新しい一年も、気持ちも行動も前向きに！

鈴木奨 (理学療法士)

「いつかやりたい」を行動に！まずは庭のレンガを完成～生活も豊かに

末次麗 (作業療法士)

心と身体が喜ぶ情報の発信ができるような学びの一年にしたいです。

桐田貴美恵 (介護)

これからの人生で「今日が一番若い日」！！思い立ったら、まず一歩！

松本暢子 (介護福祉士)

何事にも節目の年を迎えました。仕事も自分自身のことも大切な一年にします。

渡邊美香 (介護福祉士)

“明るく楽しく元気よく”皆さんとの時間を大切にしていきたいです！

小田史子 (介護福祉士)

じっくりコトコト・・・皆様とおいしいスープのような関係に。元気に頑張ります！

小丹枝衣璃香 (看護師)

今年も
よろしく願い
いたします！



◇西脇正子さん

私は浅草で生まれ育って、麹町に嫁ぎ、



神宮前、調布、高幡、多摩にその土地の良さを知ることが出来、大変良い人生経験が出来ました。一人生活の淋しさ、家にこもるところ運よく「さくら」でお世話になり、体力低下、おとろえをゆるやかに。柔軟体操、脳トレ、それぞれの先生方にお世話になり、とても元気になりました。

桜舞い散る「さくら」では、みんな笑顔。「笑いヨガ」健康体操で酸素や栄養が体中を巡ってきます。「コグニサイズ」運動で認知を高め、みんな元気にしていただいています。

近くの学生さん地域とのつながりもあり、下町の近所づきあい思いだし、楽しい毎日。一人のさみしい生活よ「さようなら」。

料理を作るのが好き、食べるのが好き。(よく食べては反省しています。)

さくらの先生方が見守って下さり、木曜日のお友達、これからもよろしく。



いつも場を明るく雰囲気にしてくださる西脇さん。利用当初「行きつけのコーヒー屋さん」にまた行けることを目標に頑張っていました。今では、利用後に友人と会って食事をしたり、介護予防教室にも通っていらっしやいます。

亥の

ペーパークラフト作りをしました



月曜日ご利用の清家豊雄さんから、今年の干支の猪のペーパークラフトの材料を提供いただき、作り方の講師もしていただきました。普段はクラフトに参加されない男性陣も一緒に手を動かし、指、頭の体操になりました。出来上がったかわいらしい猪に皆さんほっこり笑顔でした。(能瀬)



◇地域活動のご紹介◇

在宅なんでも相談室

「すずらん」出張相談

日時：毎週月曜日 13:30~16:30

場所：あい訪問介護ステーションせいせき

※あいフィットネスサロンさくら隣り

相談員：淵野純子(あいクリニック看護師)

病気のこと介護のこと暮らしのことお気軽にご相談ください。

ちょっと役立つ

三三講座



■風に負けない身体作り

風邪予防に重要なのは体内へのウィルスの侵入を防ぐ「うがい・手洗い」に加えて、体内に侵入してきたウィルスを撃退する「免疫力」を高めること。そこで、必要な栄養の摂り方や生活習慣など、気軽実践できる免疫力アップ方法をご紹介します。

〈ビタミンD〉

免疫バランスを調整し、風邪やインフルエンザにかかりにくくする役割があるといわれています。他にもカルシウムの吸収を高めて骨の新陳代謝を活性化し、骨粗しょう症の予防にも役立ちます。ビタミンDは紫外線を浴びて生成されます。手の平だけでもOK。紫外線が少ない冬は一日合計60分程度浴びるよう、意識してみてください。食べ物からも積極的に摂りましょう。ビタミンDが豊富に含まれているのは、魚類と魚卵、きのこ類、卵類です。きのこ類は30分〜1時間天日干しを行うことでビタミンDが10倍に増えるそうです。卵は摂りやすい食品なので、是非1個/日召し上がると良いでしょう。

〈NK細胞〉

免疫を高めるのに重要なカギを握るのがマ(ナチュラルキラー)細胞と呼ばれる免疫細胞を活性化させることです。

- ① 緩やかな運動
ちんたらを目安に。
- ② 腸活
NK細胞を始め、免疫細胞の70%は腸に存在していると言われています。食物繊維や発酵食品、乳酸菌などを摂り、腸内の細菌を善玉菌優位な状態にすることが、腸の健康を作る近道だそうです。続けることがポイントなので、毎日少しでも食べ続けるよう意識してみましょう。ヨーグルト・バナナ・納豆などいいですね。
- ③ ストレスをためない。
ストレスはNK細胞の働きを弱めます。良く笑い、自分に無理のない生活リズムで、身体を冷やさず、楽しく毎日を過ごすことも風邪予防には重要だそうです。



(看護師 小丹枝)

参考：ロート製薬 太陽 Fufufu
https://fufufu.rohto.co.jp/sites/mook/50004/3/