



あいフィットネスサロンさくら 2周年を迎えました



河北医療財団副理事長
多摩事業部部长 明石のぞみ

皆様と共に歩み、皆様の笑顔に支えられ、2周年を迎えることができました。ご利用者様が楽しみに来てくださり、少しでも自信と希望を感じていただけるよう、毎日スタッフは張り切って活動しています。そして、元気で来ていただけることが何よりうれしいようです。一人ひとりの状況やご希望は色々ですが、それぞれの思いに寄り添い共に考えながらこれからも歩んでまいります。「さくら」は一人でも多くの年齢者のお仲間が増えるような施設でありたいと願っておりますので、これからもどうぞよろしくお願いいたします。



地域包括ケア部部长
原田留美

開設丸2年!!ありがとうございます。私たちは利用者の皆様、地域の皆様に支えられ本日を迎えることができました。感謝の気持ちでいっぱいです。走って駆け抜けた1年目、少し足踏みをして「ちよっと待てよ」と考える2年目、そして「季節を感じ、利用者と共に歩み成長する」3年目となるように、一つ一つの積み重ねを大切に毎日過ごしていきたいです。「ワハハ〜ワハハ〜いいぞっ!いいぞっ! イエ〜イ!」と身体も心も温まる笑いヨガのかけ声についつい自分も笑っている、そんな「さくら」の日常を守りたいと思います。今後とも、皆様よろしくお願いいたします。

さくらの一年を振り返って

2月

- ★さくら1周年!
- ★パルテノン多摩企画展「多摩商店いまむかし」へ外出



5月

- ★気候の良い時期 多摩センターのグリーンライブセンターや近くの公園へお出かけ



8月

- ★夏祭りで射的とヨーヨー釣りに挑戦
- ★多摩事業部事例発表会で鈴木PTが最優秀賞を受賞!



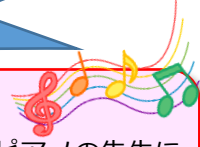
11月

- ★新しい自転車マシンを導入
- ★目標達成に向けて公共バスを利用して桜ヶ丘記念公園へ



3月

- ★ボランティアのピアノの先生による歌の会がスタート
- ★介護保険外での交流会開催



6月

- ★高幡不動あじさい祭りへ
- ★ボランティア向け研修会実施



9月

- ★地域イベント「RUN 伴」「KAO フェス」に参加



12月

- ★今年も利用者さんとオリジナルカレンダー制作しプレゼント

4月

- ★今年もさくらの前は桜が満開
- ★手洗いチェッカーを使って洗い残しをチェック!



7月

- ★利用者アンケートを実施。今年も満足度は96%!
- ★さくらの前に七夕飾り



10月

- ★笑いヨガがスタート
- ★ハロウィンで仮装。チビっ子も遊びにきました



1月

- ★初詣&どんど焼きにお出かけ
- ★1月の登録者数は120名!



2周年を迎えることができ、皆様に心より感謝申し上げます。そして、日頃よりさくらを育てていただきありがとうございます。こうして振り返ってみると、大きな出来事はなく提供させていただくプログラムなど安定してきた1年だったように感じました。3年目も引き続き、ご利用いただく皆様に「さくらを利用してよかった」と感じてもらえるよう、職員一同精進してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。
(施設長 井上)



「人生百歳」の折り返しの年となりました。多摩での生活も人生の半分です。高校卒業まで「かかあ天下とからっ風」の群馬で育ち、東京の学校へ進学。夢見た一人暮らしをします。就職は親のありがたさと田舎の居心地の良さから地元へ戻りました。祖母と暮し、母が介護の仕事をしてきたこともあり、自然と介護の仕事に就きました。三年働き結婚。三人の息子を授かり、三人目が幼稚園に入った事をきっかけに介護の仕事に復帰しました。今まで食事・入浴・排泄と入居施設での生活に関わっていました。体操の時間・口腔体操の時間はとても楽しく「もつとりハビリに携わりたい」と思いが大きくなっている時にさくらとご縁がありました。



フットサル・バレーボール・ハイキングや御朱印集めと体を動かすことが好きな反面、寝ることも大好きな私です。今は成人してしまつた息子達に代り二匹の猫(♂・♀)と主人との生活です。趣味も違う、猫アレルギーなのに猫を受け入れてくれた主人に感謝しながら心も体も後半戦に突入。オンとオフを上手に切り替え臨みたいと思います。そして、さくらで学ぶ一つ一つ、皆様から刺激を大切に「笑顔」多い時間となるよう取り組んでいきます。次は桐田さんへたすきを渡します!

言語聴覚士(S.T.)のミニ講座がありました

法人内には色々な事業所があり、様々な職種が在籍しています。リハビリ職にもPT(理学療法士)・OT(作業療法士)・ST(言語聴覚士)があり、普段さくらには在席していない口腔の専門家のSTによるミニ講座がありました。いつもは介護職による口腔体操を行っていますが、専門職により詳しい口の機能の話などが聞けてとても良い機会となりました。



(能瀬)

今月の一句 初御空 遙かに望む 富士の山(T・M)

◇地域活動のご紹介◇

ニュースポーツを体験しませんか? ニュースポーツラリー 2/16(土) 9:30~11:30 場所:多摩市立総合体育館 参加費:無料 種目:ポッチャ・ミニテニスなど ※詳しくはスタッフまで...

ちよつと役立つ

ミニ講座

準備体操(ウォームアップ)と整理体操(クールダウン)

運動をする前に、大体、準備運動をして最後に整理体操を行うことが多いと思いますが、それは何故でしょうか。まず、第一に優先順位は準備運動次に整理体操です。



逆に低体温状態での運動は、怪我を引き起こしやすく、またパフォーマンスが低下することがわかつています。日常的に、36.5℃~37℃の体温でない方が増えているといえます。そういう方は、「常に準備運動が必要な体」というわけではなく食事・睡眠などの生活習慣の見直しが必要になります。

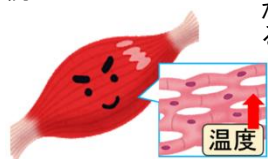
準備体操(ウォームアップ)

これを行う理由は、①パフォーマンス向上②怪我の予防です。ではなぜ、①②の効果が得られるかをお伝えします。心拍数の増加・血流の増加・筋温の上昇・深部体温の上昇・呼吸数の増加・発汗の促進

上記の中で特に重要なのが、筋温の上昇です。これによって筋肉の収縮速度と反応速度の向上の効果が得られ、全身への酸素運搬が向上します。

つまり、動きやすく、疲れづらく状態となります。この状態から運動練習をすることで、その効果が高まることに繋がります。例)筋温が36℃→38℃に上がることで、ジャンプ力が10%上がる。

【体温と運動関連性】 36.5℃~37℃:もつとも健康的で免疫力が高い状態 36℃:時々震えが出る(熱を産生しようとするため) 35.5℃:日常的に続く



くと、排泄機能の低下・自律神経失調症・アレルギー症状が現れやすい。

(理学療法士 鈴木)