



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

～もっと知って欲しいさくらのこと～

プログラム紹介

多彩なプログラムを実施しています
あいフィットネスさくらでは、運動・交流・学びの三本柱をコンセプトとして、一人ひとりの目標に向け、プログラムを提供しております。その日のスケジュールは機能訓練指導員が4〜6つのプログラムを組み合わせてお作りしています。それでは18種類の多様なプログラムを紹介します！



運動



準備体操

怪我予防のための最初のプログラム

立ってバランストレーニングⅠ・Ⅱ

バランスや筋力向上に特化しています！
リズムに合わせて、アクティブに行います！

マシントレーニング

筋力・柔軟性・バランスの向上効果と
有酸素運動による持久力向上が望めます！

笑いヨガ

笑いをういた健康体操。大笑いで心身共にリフレッシュ！

マットDEリラックス

床上運動を兼ねて、体幹・足のストレッチまで行います！

健口アクティビティ

発声・嚥下機能に特化した練習です！

Let's コグニサイズ

認知訓練に運動の要素を合わせて認知機能の低下を予防！！

YES! 脳トレアクティビティ

運動・感覚・認知機能の刺激を組み合わせ
て脳を楽しく活性化します！

やわらか体操

安全にできる全身の柔軟運動です。

ハンドパワー

腕・手指に集中したトレーニングです！

せいせきウォーキング

外出の実際練習と聖蹟周辺の資源探索！

筋力アップエクササイズ

筋力アップに特化したプログラムです！

座ってできる太極拳

太極拳の動きを取り入れたゆったり準備体操です。

交流

曜日対抗 さくらCUP

スポーツレクリエーションを通して、みんなで交流！
(毎月第3週実施)

グループワーク

共通の課題を通して
みんなで交流！

スポーツ吹矢 (月1回)

外部講師によるプログラム

学び

ミニ講座

何歳になっても学ぶ気持ちを忘れない！ご利用者様からもお話ししてもらっています！

ホビークラフト

趣味の再開練習と仲間との交流！

歌の会・群読・俳句の会

外部講師によるプログラム

「人生百歳」の折り返し
大阪で生を受け、小学6年生に父母の郷里である高松(香川県)に引越しました。海と山に囲まれた自然豊かな高松が大好きで、出身地を聞かれると当たり前のように高松と言ってしまう。実家は四国霊場八十四番札所屋島寺の麓にあり、信仰心深い祖父の傍で、いつも般若心経を聞いており、実家の離れでは護摩祈祷も行ってたので、年を重ねるほどに神仏に心惹かれております。
高校卒業後は、京都↓名古屋↓岐阜↓山口↓東京と、節目のタイミングで引越をしました。その中でも16年間子育てに奮闘した山口県南東部に位置する下松(くだまつ)市が一番心に残っています。温暖な気候・自然豊かで食べ物も美味・人が穏やか・瀬戸内の絶景スポーツと魅力を数えるとキリがないくらいです。そんな下松が離れがたく主人に単身赴任をお願いし、1人で3人の子育てをしながら10年間訪問介護の仕事に携わってきました。訪問介護の仕事は、ご利用者様の自宅に直接訪問し、身体介護・生活援助・外出同行など、ご利用者様と1対1で過ごす時間が多く、沢山の学びを頂きました。そして「ありがとう」の言葉も沢山頂きました。
4年前に末っ子の大学進学を機に東京生活が始まり、さくらにご縁を頂きました。日々皆様から笑顔と元気を頂き、いつも励まされております。これからは皆様の心の支えになれる介護職員として精進させて頂きます。
次は小田さんへたすきを渡します！

職員紹介

チームさくらリーダー
No.5 桐田貴美恵



源平古戦場屋島

テニス再開に向けて

1月からご利用の長谷川様。右半身に運動麻痺の後遺症があります。初回ご利用時に「テニスを再開したい」と仰っていた事もあり、非利き手でもできるか、どうすれば安全にできるか等、課題と動作の確認を行いながら練習しました。



そして多摩総合体育館で行われたスポーツ体験教室にて、ミニテニスに参加しました。当日は怪我なく、子供たちを対戦相手にしたダブルスマで行うことができました！おめでとうございます！
(鈴木)



新人スタッフ紹介

- ①出身：愛知県
現在は多摩市落合在住
- ②趣味・特技など好きなこと：
野球を見ること・温泉巡り
- ③仕事上で大事にしたいこと：
いつも笑顔で寄り添ってきたいです。
- ④一言アピール：
皆さんと色々な話ができることを楽しみにしています。
- ⑤職歴：機能訓練型デイサービス6年勤務



ながつまさなえ
長妻早苗
生活相談員
介護福祉士

【第2回さくら交流会@せいせきのお知らせ】

昨年好評だった介護保険外の交流会を今年も予定しています。

3月16日(土) 11時30分から、場所は京王B館8階「赤坂飯店」。参加費は3000円です。対象者は利用者様、ご家族などさくらと繋がりのある方です。当日の送迎はありません。参加を希望される方は申込書に代金を添えて3月13日(水)までにお申し込みください。良い会となりますように！

※当日キャンセルの場合、返金はできませんのでご注意ください。

◇地域活動のご紹介◇

ふれあい・いきいきサロン

『みんなの食堂』

日時：3月29日(金)
11:30~13:30

場所：関一つむぎ館3階
費用：大人200円
対象：地域の方々、子ども

ちびっこもおじいちゃんおばあちゃんもみんなで楽しくカレー食べよう

■今月の一句
せせらぎの水ゆるやかに
春の音(T.M)

ちよつと役立つ

ミニ講座

脳を使って鍛えよう

年齢と共に足腰が衰えるのと同じように、脳の機能も年齢と共に衰えることを意識され、脳の運動をされる方はまだまだ少数派ではないでしょう。身体機能や脳機能が年齢と共に衰えるのは生物の遺伝子に組み込まれた自然なことでは防ぎようはありませんが、その衰え方を緩やかにすることが可能なです。記憶力が衰え始める35歳ぐらいから意識して脳を使うようにした方がいいと言われていました。筋トレと同じように脳トレ! どうしたら脳トレできるのでしょうか?

最近ではドリルなどでの脳トレの効果はあまり提唱されていないようです。楽しいこと・好きな事をやらないと効果があまりないことがわかっていくからです。逆にドリルが楽しい方には効果的ということですね。

2008年オーストラリアの病院が研究発表したのが、運動が認知機能の改善に効果があるという内容です。歩いたり走ったりすることが人間の脳を働かせることが明らかになったのです。さらに、人の機能の中で、脳の働きが一番大きな影響を与える能力は、最大酸素摂取量、酸素を取り込む能力です。最大酸素摂取量を増やす有酸素運動をしないと脳の働きはよくなるようではありません。

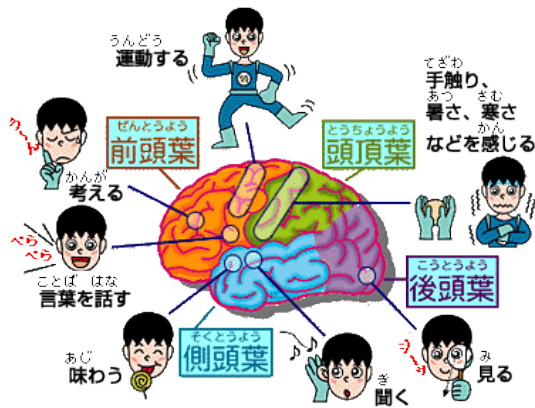
年齢に関係なく、脳の機能は使わなければ落ちる、使えば伸びる。脳全体を発達させようと思うと、身体全体をまんべんなく使うことが大切で、知的作業だけが脳を発達させるわけでは

ない。手も使わなければいけないし、足を使って歩くことも大切です。

脳を使う日常生活は何でしょう。左の脳機能図の通り、動く・感じる・考えることは何でも脳を使います。スポーツ・料理・家事・音楽・おしゃべり・カメラ・語学・旅行・ダイエット等。その時に、楽しく心地よく行うことで、脳の働きを高める脳内物質ドーパミンの分泌を促します。

脳を使う活動は何でもいいような気がしますが、全くその通り、自分がやりたいと思えば楽しく取り組めるものなら、なんでもいいのです。そして、それはひとりひとり違っていいのです。自分が楽しくなるやる気になる活動を見つけて、続けていけるという事です。脳トレも筋トレも継続は力なり! です。

(作業療法士 末次)



『成熟脳』大井静雄(株式会社アルク)
『脳ボケはNO!』久保田(主婦の友社)
『脳の構造・働き』Bomb in Brain...
http://raparu.jugem.jp/?id=13