



あいフィットネスサロンさくら あい・さくら通信

2019年6月1日発行

No.26

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 スマイルス聖蹟桜ヶ丘 1階 ☎042-311-5445 ㊟042-311-5449



ミニ講座でこんなことをしています

これまで講座を行った数、およそ50以上。併せて、利用者様や地域の方にも講師をお願いしています。

- ・高齢者の加齢による変化
- ・筋力トレーニング
- ・口の健康について
- ・起き上がりや歩行のコツ
- ・正しい靴の選び方
- ・転倒予防
- ・低栄養 など

介護予防



からだの健康

- ・感染症について
- ・バイタルサイン
- ・熱中症について
- ・笑い与健康
- ・手洗い方
- ・腸活
- ・睡眠 など

番外編



- ・馬について語る
- ・五輪・パラスポーツ
- ・魚編の漢字
- ・絵本の読み聞かせ など



今後どんなテーマが出てくるかお楽しみに！講師をしてくれる方も大募集です！

生活の知恵・雑学

- ・方言、地方の雑煮
- ・断捨離について
- ・ミニ古事記
- ・お金の秘密
- ・花火の今昔
- ・防災こつて
- ・AIスピーカーについて
- ・特殊詐欺
- ・干支 など

さくらのテーマの1つである「学び」に繋がる「ミニ講座」は最後の枠の定番プログラムです。いくつになっても学ぶ気持ちをもち続けることは、私たちが大事にしたいことの1つです。これまでスタッフがお話したテーマをご紹介します。

初夏の花に囲まれ

グリーンライブセンターへ 出かけました

今年も、多摩センターにある「グリーンライブセンター」へ行ってきました。今回は木曜午前限定での実施でした。駐車場から階段やスロープを通り、石畳の登り坂を登ります。

お天気にも恵まれ自然と笑顔を浮かべ空を見上げる方、太陽の日射しに帽子を深くかぶり直す方、長い坂道に「はー」と声を出す方、皆さんゆっくり一歩一歩しっかりと足取りでのスタートとなりました。

園の入り口は初夏を彩るカンパニユラや蛍袋が迎えてくれました。一歩中に入ると、かわいらしい水色のネモフィラや色採りどりの大輪のバラや小バラがなお一層身も心も癒してくれました。(大きく深呼吸すると高貴な香りがしましたよ)



決して足元が安定している訳ではありません。シルバーカーを押しながらゆっくり散策する方、

杖をつく位置や膝の上げ方を確認しながら進む方など、普段のさくら周辺とはまた違った緊張感と楽しみを感じながらのあつという間の時間でした。

グリーンライブセンターは多摩市の無料開放されている施設で四季折々の草花が楽しむことができます。ぜひ皆様もご家族やご友人と足を運んでみてはいかがでしょう。季節の花が迎えてくれると思いますよ。

(介護職 渡邊)



■今月的一句

童風や「もういいかい」の声遠く
緑蔭やスケッチブック白きまま
(S・K)
(I・Y)



職員紹介

チームさくらりー
No.8 小丹枝衣瑠香



高知で生まれ、3歳から長崎で過ごし、10歳からは国立、途中看護学校に卒業後、看護師になりたいと夢を抱き、専門学校へ入学しましたが、厳しすぎる教官と出会い、看護師になんかなりたくない！と思って、中退しました。その後、学生時代に興味を持ったグループホームで働き、利用者様と日々過ごす中、やはり一度諦めた道にもう一度チャレンジしてみようと思い立ち、生まれ故郷の高知での看護学校生活を送り、無事に看護師になることができました。その後、天本病院の回復期リハビリテーション病棟で8年・途中産休・育休で3年ほどお休み・認知症対応型ケアで3か月・さくら2年現在、周りに助けられながら2人の育児も時折くじけそうになりながら頑張っています。まだまだ看護師としても母親としても半人前ですが、皆様の経験をお聞きしながらいいところを盗ませていただいて、一人前を目指し、生涯半人前でいたいと思います。(生涯成長という意味もこめて・・・♡)

笑 今後とも成長過程をやさしく見守っていただければと思います。今は子どもと遊ぶことが趣味のようなもので、楽しかったことや子どもの成長を皆様によくご報告させていただいています。また楽しい報告を逐一させていただきます。

次は末次さんへたすきを渡します！

チャレンジへの道

5月19日 長谷川清一様

に第1回全日本身体障がい者立位テニス選手権大会が開催され、月・水・金ご利用の長谷川清一さんが出場されました！



長谷川さんは、ご自身が病気をする前から積極的にテニスを打っており、リハビリ中の今でもテニスをまた行うことを目標の一つにしています。健康だった頃に取り組んでいたテニスの感覚とは異なりますが、リハビリも兼ねること・新しい目標・やりがいづくりをすることのため、「挑戦してみます」と出場を決意しました。4月末に出場を決めてからは、元々のテニス仲間からの応援もあり、練習を再開し、さらに活動的に毎日を過ごされたようです。

人生を楽しむ前向きに、新しい事に取り組んで過ごす姿勢は、本当に尊敬するばかりです。これからも応援しています！お疲れ様でした！



(理学療法士 鈴木)

ちよつと役立つ

ミニ講座

■高齢者に多い

猫背の様々なリスク！

- ①足が上がりにくく、日常生活の何気ない立ち座り動作が難しくなる。
- ②内臓が常に圧迫され便秘がち・食欲低下。
- ③常に背中が伸びづらいため呼吸機能の低下も招く。
- ④背中が伸びづらくなることで頭部や首の関節にもストレスがかかり易くなり、肩こりや腰痛なども招き易くなる。
- ⑤うつむいた状態になり視野も狭くなるので気分も滅入り易くなる。

●猫背になる原因

猫背は、体幹の筋力低下と脊椎の変形などが大きな原因です。骨粗鬆症によって脊椎が変形したり、脊椎圧迫骨折により前方がつぶれて変形することが猫背の原因となります。

体幹周辺の筋力の低下で猫背になっている場合は、意識すれば背すじをピンと伸ばすことができます。運動不足や加齢で筋力低下になり、結果猫背が進行している方も多いです。

実は上半身ではなく、下半身の筋力が低下していることが原因で猫背になっているケースが殆どです。運動不足になるとまず下半身の筋肉から落ち、正しい姿勢を保つのが難しくなり猫背になる可能性が高くなります。

長時間座りっぱなしでテレビを見るなど同じ姿勢が長く続くと、下半身の筋肉が低下します。

また、仙骨座りも猫背を引き起こしやすいので要注意です。背もたれにもたれかかると骨盤が後ろに傾き、胸椎や腰椎が立ち上げられた仙骨座りになります。

●猫背を予防改善する方法

猫背は老化現象の一つで、ある程度は避けられないのですが、普段から良い姿勢を保つことが大切で、そのためには骨粗しょう症を予防したり体幹や下半身のトレーニングが欠かせません。骨粗しょう症の予防では骨密度を低下させないため、乳製品や小魚などカルシウムやビタミンDやビタミンKなどの骨の形成に役立つ栄養素をたくさん摂ることが大切です。

また骨を強くする為には、散歩や階段の昇降など、日常生活で身体を積極的に動かす事も有効です。

良い姿勢を保ちながら両手を前に組み、そのまま肘を伸ばしながら前方に腕をゆっくり上げる運動は背骨を支える体幹を鍛えるのに効果的です。他にも仰向けに寝て片足を胸につけるように曲げ、もう片方の足は膝を伸ばしたままの状態10秒ほどキープするストレッチも効果的です。普段から良い姿勢や運動を心がけ、特に女性は栄養面にも注意していつでも姿勢の良いはつらつとした生活を心掛けたいですね。

参考書

<https://www.ofit.co.jp/blog/1078>

(作業療法士 末次)