



あいフィットネスサロンさくら あい・さくら通信

2019年9月1日発行

No.29



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

さくらクラフトがはじまりました！

第1回「さくらクラフト」ポンポン制作は
述べ78名にご参加いただきました！
とても個性豊かで様々なポンポンが出来
上がりました。普段さくらで会話多く過ご
されている方が無言で毛糸のポンポンを丸
くキレイに切り揃えられていて、制作に集
中されている様子や、片麻痺の方が麻痺側
を積極的に使い作業している様子が印象的
でした。

そして新しくさくらに通いは
じめた方が利用者の皆様やスタ
ッフと制作中の会話でぐつと距
離が近づいた方もいらっしゃる
しました。
また10月に第2回「さくら
クラフト」を開催します。一緒に
楽しみながら、自分の手で何か
を作り上げてみませんか？
(介護職 春日)



男性の参加が多かったのは
意外!? でした

手芸・絵・工作など、
「お楽しみ・趣味」という印象でみられや
すいですが、このような作業活動
には、それならではの効果があり
ます。例えば、「うまく動かない手
を細かく動かすようにしたい。」こ
れには筋トレのみでなく、細かく
て多い手の神経を使う必要があり
ます。その他に、精神面の賦活達
成感・ストレス発散など・感覚神
経の向上・認知機能賦活・想像・計
画・遂行・集中など、ただの筋ト
レでは得られない様々な効果があ
ります。さくらクラフトでは、そ
のクラフトの種類に応じた効果
をお伝えしながら、みなさまに楽し
くプログラムとしてご参加頂けれ
ば嬉しいですよ！
(理学療法士 鈴木)

効果のわかる
作業プログラム
スタート！



さくらスタッフも応援に
駆けつけました！



当日は司会進行も務めた鈴木さん

出場過程」を発表しました。
練習風景の映像や障害者スポーツの
説明など、とてもわかりやすく堂々と
発表し、最後は聞いていた方に感動を
与える発表となりました。
二連覇とはなりませんでしたが、見
事、審査員特別賞を受賞しました！
今後さくらでの取り組み事例につい
て他事業所にも発信していければと思
います。

8月24日に開催
された「河北医療財
団 多摩事業部事例・
研究発表会」におい
て、昨年に引き続き
さくらの理学療法士
の鈴木奨が口演発表
部門で『障害を糧に
する！テニス再開か
ら全日本選手権での



多摩事業部事例研究発表会で
審査員特別賞を授賞！



こんにちは！鈴木奨です。
大した経歴ではありませんが、僕の話をお願いします。母方の実家である秋田県二ツ井町で生まれ、その後は八王子育ちです。

子供の頃に映画ジュラシックパークを観たことで、小学校6年生の将来の夢は、友達がプロ野球選手になりたいと書いてある中、僕は考古学者になりたいという洪い夢でした。学生時代は部活動に励みました。部活は水泳部で種目はクロールとバタフライです。毎朝、プロテインを飲み、筋トレをする中、生物の面白さ・トレーニングなどこれらで人と接して仕事ができたらいいなと思い、理学療法士を選びました。人生で一番つまらかったのは理学療法の実習時代です。しかし、素養を改心できる良いきっかけになりました。趣味は毎年、沖縄に行き、釣りやダイビングをすることです。



タイムリーな話をしましょう。最近では、フィットネスジムに通い初め、去年の今頃は78kgだった体重が61kgに、体脂肪率は8%になりました。本来はハンバーガーやラーメンが大好きなので、いつリバウンドするかハラハラしています。持ち前の向上心と好奇心から、未だ結婚せず、社会の多くの事柄から常に学ばせてもらっています。占いで出た僕の人物像は「今を楽しむ冒険家」でした。人生、山あり谷ありで、全力で今の山を登りつつ、しかし谷に落ちたら別の山でもいから登れば良いと思っています。そこにもまた見たことのない景色があるはずなので。引き続きのご指導、どうぞ宜しくお願い致します。

次回より「職員コラム」に変わります

◆夏まつりで魚つり



8月のさくらカップは毎年「祭り」がテーマ。本物の釣竿を使って紙製の魚をゲット！『大漁！魚釣り』を行いました。皆さん集中して挑んでおられました。

制限時間の30秒はあっという間に過ぎてしまいます。竿で釣り上げたり、釣り上げたものの障害物がひつかかってとり逃がしてしまったり、一攫千金を狙って歓声やため息、笑い声に包まれたチーム戦でした。



優勝は金曜日午後チーム。個人優勝は長谷川清一さんでした。
(介護職 松本)

● 地域活動のご紹介

まち育てネットワーク・関戸

「認知症は他人事？自分ごと？」の講座

～心にやさしい認知症講座～

日時：10月16日(水)

場所：関・一つむぎ館

講師：小林孝彰氏

認知症ケア町田ネット(家族会)世話人

参加費：無料(要申込み)

※詳しくはスタッフまで

■ 今月的一句

リハビリに 夏休み無し

送迎車(K・M)
コスモスが なびき知りたる

風のすじ(YY)

ちよつと役立つ

三三講座



■ 骨粗鬆症について

骨粗鬆症は、長年の生活習慣などにより骨がスカスカ力になって骨折しやすくなる病気です。最初は、自覚症状はなく、腰や背中に痛みが生じて医師の診察を受けてからみつかれるようです。生活習慣病の1つと考えられており、日ごろから予防を心がけることが大切です、一生を通して予防していく病気です。

食事について

厚生労働省の栄養調査によると、現在の日本人は、全ての栄養素を十分とっているのに唯一カルシウムだけは所要量に達していません。たんぱく質もビタミンCも取り過ぎな位です。いろいろな種類の食品をバランスよく、しっかりと食べることを基本にして、その上でカルシウムの摂取を意識して行うことが望まれます。最低限、毎日の食卓にあと200ミリグラムのカルシウム、目安として牛乳1本分、豆腐なら半丁を加えてみてください。

運動について

骨を丈夫にするためには食事と同じくらい運動が大切です。それは、運動で骨に力がかかると、骨に弱いマイナスの電気が発生し、カルシウムを呼び寄せるからです。また、運動は骨の血液の流れをよくし、骨をつくる細胞の働きを活発にします。

運動の効用はもうひとつあります。運動によつて体の筋肉がきたえられ、身のこなしがよくなると、転びにくくなり、骨折の防止にもつながります。

どんな運動が骨を強くするのか？

エアロビクスよりはバレーボール、それよりは重量挙げというように、骨にかかる力が大きく、また繰り返しが多いほど骨を強くすることがわかっていますが、ふつうは散歩やゲートボールなどの趣味の範囲で十分です。家事で毎日こまごまと動くことでも骨を強くできます。大切なことは、毎日楽しみながら続けることです。

一日どのくらい運動すればよいのか？

散歩の習慣のある方は、背中がよく伸び、骨が強いことがわかっています。また、ひざがよく伸び、脚力も強くなっているため、転び難くなっています。骨を強くするためには、生活の中に散歩やゲートボールなどの軽い運動や、こまめに家事をするなどの活動的な習慣を取り入れることが大切です。目安としては、散歩なら一日30分間、2キロメートルを歩く位で十分です。

足や腰が痛くて、運動が難しい場合

足や腰が痛かったり、背中に曲がりのある人は家の中でできる体操をしてみましよう。骨粗鬆症の症状を改善するために有効です。各運動は毎日10回ずつ程度行いましょう。痛みのある方は医師に相談してから行ってください。
(作業療法士 末次)