2019年12月1日発行
№32

あいフィットネスサロンさくら

あい・さくら通信

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

さくらには現在、ボランティア登録されている方が９名いらっしゃいます。やってみたいことや得意分野を活かせる場所としてさくらがあります。
今回、そんなボランティアの皆さんがどのような活動をしているか、皆様にご報告いたします。

地域の方々の活躍の場がさくらにあります！

園　芸
さくらの正面入口前のプランター、フロア内の観葉植物の世話を利用者さんと一緒に行っています

プログラム補助
マシントレーニングの見守りや屋外歩行の付添い、クラフトのお手伝いなど

事務作業
リーフレット折りや封筒のハンコ押しなど

修　理
車イスの空気入れや棚の設置、レコードプレイヤーの修理など

傾　聴
利用者さんのお話相手として、利用者さんに寄り添っています

おそうじ
使用したマシンやマットの消毒や日頃スタッフができない掃除をお願いしています。

講　師
歌の会（月１回）・群読（月２回）・スポーツ吹矢の指導員（月１回）、その他単発での演奏会など

さくらでは、週１回２時間程度の活動です。
※主に、にゃんとも TAMA るボランティアの方々です。
（※高齢者のボランティア活動実績を「ポイント」として評価することで、介護予防を促進し、元気な高齢者が地域に貢献できるような取り組みをすすめることを目的としています。多摩市 HP より）
＊講師の方は１つのプログラム（30 分）を受け持っていただいています。

ボランティア紹介

西脇正子（にしわきまさこ）さん

①出身：東京・浅草
②特技：折り紙（もうすぐ千羽鶴が完成します！）
③ひとこと：さくらに来る前は何にもやる気がなかったけど、さくらに通ううちやる気が出てきました。さくらに通い、皆さんもどんどん元気が出てくると思います！

実は西脇さん、１０月までさくらを利用していらっしゃいました。随分とお元気で西脇さんらしく暮らしていることから、この先ボランティアとしての繋がりに変えていけないかとご本人に提案しました。迷いつつではあったようですが、今ではこれまでの利用曜日にボランティアとして通っていただいております。誰かの役に立てる事を大変喜んでおられ、私たちも嬉しく思っています。（井上）

◆スタッフコラム

介護職　桐田貴美恵

チャレンジが止まらない

さくらに異動して早3年目となりました。とてもお元気で前向きな利用者様とエネルギッシュなスタッフに囲まれる日々。年々忘れっぽくなる自身の不安を払拭する為に、何か新たなことにチャレンジしようと、1年前から〝健康管理士能力検定1級〟の勉強を始め、この度無事に合格する事が出来ました。同時に〝健康管理士一般指導員〟の資格も取得でき、ホワイトボードに貼ってあるプレートの職種欄にも付け加えて頂きました。

この健康管理士一般指導員の役割は生活習慣病の予防から始まり、栄養・ストレス・運動・環境などの健康管理に必要な知識を体系的に学び、大切な人たちに発信していくことです。やっとスタートラインに立つことが出来たので、健康の最新情報などをお伝えできればと思います。

例えば日頃悪者扱いのコレステロールですが、身体の細胞やホルモンには不可欠です。なぜ、悪玉や善玉と呼ばれているのかを宅配便の車やゴミ回収車に置き換えて説明できるといいなぁと思います。

◆職場体験に来てくれました

11月18日（月）～22日（金）に多摩市立落合中学校より2名、職場体験がありました。最初は緊張気味の表情でしたが、皆さんの優しさに触れ、笑顔がたくさん出るようになりました。送迎車の洗車も熱心にピカピカにしてくれました。最終日には皆さんとのゲームを考えてくれて大笑い時間となりました。実のある5日間になったことと思います。

◆お琴の演奏を楽しみました

11月6日（水）にボランティアのお琴の演奏会がありました。お琴で定番の〝九段〟から馴染の〝唱歌〟まで、最後は皆さん口ずさみながら、演奏を楽しまれていました。生の演奏を聴ける貴重な時間となりました。

ちょっと役立つ ミニ講座

■笑って元気！笑いヨガ

皆さん、今日は何回笑いましたか？

さくらのプログラムに『笑いヨガ』があります。笑いヨガは、楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなるという発想で、呼吸法と声を出して「ハハハ」と笑う動作を行う健康体操です。

「ハハハ」「ホホホ」と笑う動作をするだけで、脳は今、自分が楽しいと感じていると錯覚します。錯覚でも楽しいと感じればストレスホルモンは下がり、やる気が出たり、幸せな気分になれたりします。また、「ハハハ」と笑う動作には、表情筋や横隔膜・胸筋・腹筋といった筋肉を使う必要があります。

他にも笑いに関する研究では、「ハハハ」と声を出して笑う動作を行うと、糖尿病や血管病・認知症などの病気予防になる事や免疫力などの体の機能を向上させる事がわかっています。

文字通り「笑う門には福来る」ですね。声の大きさは健康効果に関係無いそうです。小さな声でも大丈夫！　一日五分で良いです。笑いヨガで「ハハハ」と笑ってみてはいかがでしょうか。

〈笑いヨガで「笑う動作」を行うメリット〉

○精神面のメリット：ストレスの軽減。ポジティブな気分になる。

○体へのメリット：表情筋が鍛えられ、表情が豊かになる。ハハハの呼吸で、有酸素運動と同じ効果が得られ、腹筋等が鍛えられる。

引用：日経おとなのOFF2月号

（笑いヨガリーダー：介護職　松本）