



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



あいフィットネスサロンさくらは 三周年を迎えました!

原田留美 (河北医療財団
地域包括ケア部部长)

「石の上にも三年」
のことわざがあります
ように、困難なことが
あってもコツコツと努力を重ねれ
ば、いつか物事を成し遂げられる
との意味通り、この周辺に少しず
つ根付き沢山の利用者の皆様方に
通っていただける「さくら」にな
っています。そして私たちは、皆
様を通して気づきや学ぶことも多
く、「さくら」も成長し続けるこ
とができています。
まだ3年、これからもうぞ「あ
いフィットネスサロンさくら」を
盛り立てていただけますようよ
うしくお願いいたします。



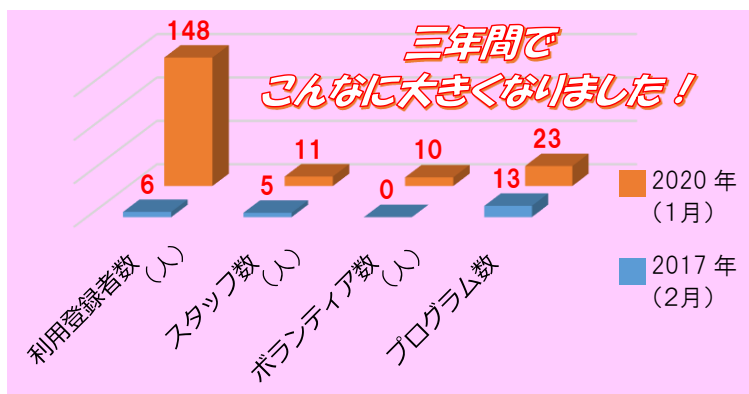
明石のぞみ (河北医療財団
多摩事業部部长)

皆様の温かいご支援ご
理解をいただきながら、
3周年を迎えることがで
きました。地域の方々が病気や障
害があっても、いつまでも自分ら
しく生活できることを目指し、職
員一同がんばってまいりました。
今日この日を迎えられたのは皆様
の明るい笑顔に支えられたからと
考えております。皆様からさらに
愛される素敵な「あいフィットネ
スさくら」をめざし、がんばって
まいりますので、何卒ご支援のほ
どよろしく願います。



井上麻子 (施設長)

お陰様で、さくらは
開設3周年を迎え
ました。これまで支
えてくださった皆様へ心より感謝
申し上げます。振り返ってみると
自分なりにとにかく一生懸命に行
動した3年でした。その中で私の
支えになっていたのは利用者さん
やスタッフの「笑顔」です。何度も
その笑顔に心救われました。
これからも利用いただく皆様に
とって、必要な場所であり続ける
よう職員一同なお一層精進して参
りますので、どうぞよろしく願
います。



◆スタッフコラム



相談員 (介護福祉士)
嶋田和広

多摩市に生まれ、
20歳前半まで多摩市で過ごして
いた生粋の多摩っ子です。小学校
から高校卒業までサッカーをやっ
ており、専門学校に入学してから
はフットサルをやっています。最
近は全然できていません。

介護を始めるきっかけは、年に
数回会っていた祖父の他界です。
高校2年生の夏の頃でした。物心
がついてから始めての身内が亡く
なる事を体験した為、亡くなる1
週間前の病室での祖父の姿を今で
も鮮明に覚えています。

専門学校を卒業し、あい介護老
人保健施設に就職しました。10
数年入所サービスで勤務し、1月
1日から「さくら」に came ました。

不慣れな事も多いですが、皆様が
前向きに活動に参加されている姿
に元気を頂き
つつ、皆様か
ら学び頑張っ
ていきたいと
思います。
宜しくお願い
致します。



入職当時の若き頃です

宮川利夫さん 100歳を祝う会



1月8日
(水)にさくらで百歳の誕生日を迎えられた宮川さんのお祝いをしました。
多摩市では長寿を共に祝う会が、毎年9月に

パルテノン多摩で行われています。他、出張型の派遣事業もやっているということを知り、聞きつづ、早速利用してみることにしました。

(多摩市高齢者社会参加拡大事業運営協議会)

ご本人の希望された落語をメインにイベントを考えました。当日は職員、利用者さん、娘様、宮川さんのお祝いをぜひしたいという方々総勢40名近くの方々と盛大にお祝いできました。落語を披露してくださったのは六弦亭弦六さん、花見亭一平さん。3席披露していただきました。他利用者さんからも素敵なお祝いの言葉を送って頂き、お祝いには手形色紙と花束を贈りました。最後は全員での記念撮影を行い、短い時間でしたがとても楽しいお祝いでした。元気な百歳!!

引き続き皆様の応援もさせて頂きながら、私も目指したいと思っています!

(看護師 小丹枝)



いまここに立てる幸せ
皆さまから祝福される
果報者のよろこび

感謝 感謝

地域活動のご紹介

～落語で大笑い!～
如月寄席

日時：2月22日(土)

13:30～15:30

会場：つむぎ館・集会室

参加費：100円(要申込)

さくらボランティアの 研修会を行いました

現在さくらにはボランティアさん(講師を除く)が7名いらつしやいます。普段は違う曜日・時間に来て頂いている皆さんの交流と学びを目的とした研修会を1月23日(木)に行いました。当日は5名の方に参加いただき、和気あいあいと話し合いなどができました。



今後も地域の皆さんの力をお借りしながら、さくらを盛り上げていきたいと思っています。
(介護 能瀬)

ちよっと役立つ

ミニ講座

■なぜ運動が必要なのか フレイル・サルコペニア予防

加齢によって筋肉量、筋力、身体機能の低下がみられることをサルコペニア(加齢性筋肉減弱症)といいます。また、「筋力の低下、活動量の低下、歩行速度の低下、易疲労性、体重減少」のうち、3つ以上該当する場合をフレイルといいます。



高齢者ではサルコペニアや骨・筋肉・関節(運動器)の障害がみられると、容易に歩行能力やバランス能力の低下、筋力低下へと結びつき、フレイルとなりやすくなります。フレイルは介護が必要となる前段階であり、転倒のリスクや死亡率が高まりやすく、移動能力やADL(日常生活動作)が低下しやすい状態であり、健康に生活できる健康寿命が短くなる状態です。その反面フレイルは、回復できる力が残っている状態で、適切な運動やリハビリテーション、食事療法や薬物療法を行うことにより、健康な状態へと回復することが可能な状態でもあります。

そのため、高齢期には適切な運動を行い、筋肉量の増大や筋力強化、歩行能力やADL、身体機能の向上を図ることはサルコペニアやフレイルを予防し、高齢者の健康寿命を延ばすことにつながるのです。

また、呼吸器疾患や心血管疾患、抑うつ症状、運動器疾患はフレイルと合併しやすいことがいわれています。生活習慣病はサルコペニアやフレイルの危険因子となることもいわれています。

運動は心肺機能が高まる、爽快感や達成感を得られる、骨を丈夫にする、生活習慣病の予防効果もあり、フレイルと関連のある疾患の予防ともなります。身体活動量と死亡率とは関連性があり、普段の身体活動量と全死亡、がん、心疾患、脳血管疾患における死亡との関連を調べた研究では身体活動量の多い人は死亡リスクが低くなるということがわかっていきます。男女とも身体活動量が多い群ほど死亡リスクの低下がみられました。身体活動量が多いことが、なぜ死亡リスクを低下させることにつながるかは明確にはなっていませんが、インスリン抵抗性、脂質、血圧などの改善や老化や炎症に関連がある酸化ストレスの軽減が図れること、心理的によい影響を及ぼすことなどが死亡リスクを軽減させると考えられています。

(作業療法士 末次)

(国立がん研究センターによる「多目的コホート研究」HPより(身体活動量と死亡との関連について))