



項目	初回	3ヵ月後	変化値
握力	19.5	20.6	1 kg Up! ↑
30秒立上り	9.9	11.0	1回 Up! ↑
片脚立ち	5.1	6.0	1秒 Up! ↑
ファンクショナルリーチ	24.0	25.6	1 cm Up! ↑
Time Up & Go Test	11.0	9.9	1秒短縮 Up! ↑
5m 最大歩行速度	74.0	80.1	6m/分 Up! ↑
6分間歩行距離	262.8	284	20m Up! ↑
外出頻度	14.9	16.6	2回/月 Up! ↑

体力測定報告

全ての項目で向上が見られました！

前回、2018年以来にご利用者の体力測定値の変化を改めて統計処理しました！
2018年時点ですべての項目で向上がみられておりました。そして今回もまた、すべての値での向上が確認できました。前回と向上幅には若干の違いがあるものの、みなさまのがんばりですね！
他リハビリサービスの要素が入らないよう、対象をさくらのみをご利用している方を対象とさせて頂きました。今後も楽しく効果の得られやすいプログラムになるよう工夫していきます！

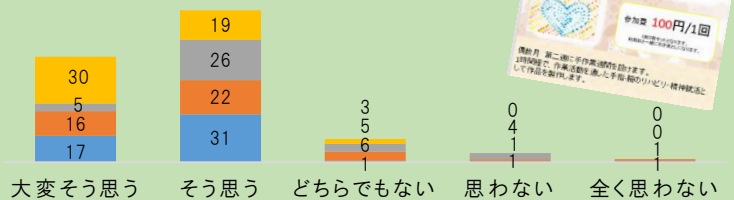
(測定期間：2018年2月～2020年1月)

さくらクラフトアンケート

こちらは、今年度から始めましたさくらクラフトのアンケート調査結果です。運動・学び・交流をコンセプトにしているさくらにとつて、運動の提供は当たり前であり、全体の一部に過ぎません！もっと楽しく幅広いニーズに応えられるよう作業活動を通じた交流機会の場をプログラムとして作り、1回/週の頻度で今年度実施してきました。一度の参加人数はおおむね40名以上をキープできていると共に、園芸・手芸・描画・木工など、各々の作業の「特有の効果」もお伝え、運動では得られない効果を出しています！

(理学療法士 鈴木)

- クラフトの内容は満足されましたか
- 自宅でも個人的にやってみたく思いましたか
- 作業活動が好きになりましたか
- リハビリ的效果についてご理解しましたか



アンケートのご協力ありがとうございました！

参加された方にとってクラフトが好評であることがわかりました



さくらクラフトを通して、趣味の再開や生活に彩りが広がるお手伝いをさせていただきます。少しでも思っています。

(介護 春日)

第4回 さくらクラフト

～自由コメントより抜粋～

- ★皆さんと楽しくできるので楽しみ。
- ★土の団子で幼少のころを思い出す。
- ★育てる楽しみが得られました（作業と共に）。
- ★指先の運動になるので大変良いと思う。
- ★使わない手指が少し動いた。
- ★考え自らの作業でよかった。
- ★心が安らぐから。
- ★周りの人とも相談できる。



◆スタッフコラム



相談員(介護福祉士)
井上麻子

今回は自分の心掛けていることについてお話してみたいと思います。私は普段から心を豊かにできるよう意識しています。そのために気持ちの良い環境や心躍ることを見つけ、時には物事を深く探ってみることを大切に考えています。常に明るく元気！ではない時はもちろんありますが、その状態である自分に気づいて、その状態を楽しめるよう意識することもあります。若い頃の私は物事を否定的に捉えがちで、他人のせいにしてたりと自己中心的でした。「どうせやるなら楽しく！面白く！」をモットーにしてから、少しずつ物事の見え方が変わってきたように思います。きっかけは子どもができたからでしょうか。単に年を重ねたせいでしょうか。特にさくらで仕事をさせてもらってから、自分の力だけではどうにもならない事を多々体感し、周囲への感謝の気持ちを持てたことが素直に嬉しいです。いつもありがとうございます。そして、以前より少し自分を好きになれたことにも喜んでいきます。どんな世界をみたいか、自分の心ひとつなんだなとお話でした。

地域のご紹介

「思いのまま」が花盛り



館岡様の庭の梅は、1本の木に白、ピンクと一緒に咲く珍しい種類だそうです。

ナフキン講座を継続的にやっています



金曜日午前中にご利用の小林一喜さんはナフキンの折り方を熟知されていて、以前よりさくらで皆様に教えて下さっています。

2月はもうすぐ春も近いとのことで新作「竹の子」に挑戦しました。参加される方にとっても好評で、毎回楽しくナフキン折りに集中しています。また新作のご報告もしていきたいと思っております。

(小丹枝)



ちょっと役立つ

ミニ講座



■簡単、縫わないマスクの作り方

私が皆様の前でミニ講座で話をした2月3日は20例だった日本国内の新型コロナウイルスの発生状況ですが、現時点(2月28日)で210例(クルーズ船での発生件数705は別件)で取り扱うにまで増加、3月からは全国の小中高へ休校を要請。公共施設の閉鎖、極力外出を控えるなど、皆さまも今までに体験したことのない事態になっています。

感染予防の基本
①手洗い・うがい(感染源の遮断)
②人混みへの外出を控える。マスクの着用。(感染経路の遮断)

③食事・水分をしっかりと摂り、睡眠・休息もしっかり取る。
(免疫力の強化)を一人ひとりが心がけていきましょう。そんな中、マスク不足が深刻です。マスクは飛沫感染(咳のしぶき)から身を守る、口腔・鼻腔の保湿効果が期待できます。テレビでもたくさん紹介されている中から、縫わなくても家にあるもので出来るマスクの作り方を紹介します。参考にして頂ければと思います。

材料:ハンカチ(タオルタイプでない大判のもの)手芸用ゴム・髪ゴム
※輪ゴムでもできないことはないですが、付け心地は悪かったです。
(看護師 小丹枝)

参考URL:東京バーゲンマニア
<https://bg-mania.jp/2020/02/29329551.html>

