



今年も満開のさくらを

皆さんと楽しみました!

桜が満開の季節、今年も毎年恒例、さくら周辺のお花見へ行きました。気温変化が激しく、風が強くて寒い中行かれた方もいれば、ポカポカと暖かなお花見日和に行かれた方もいたかと思えます。どんな陽気でも桜はやはり今年も素晴らしかったですね。京王SCの連絡通路で二階からの桜を楽しんだり、さくらを一步出てイスを出し、目の前でお花見したりしました。満開の桜、桜吹雪を見ながらの準備体操、このままあつという間に散るかと思われた桜もまさかの積雪でキュッと引き締まり、長く桜のトンネルを楽しませてくれました。



感染症の流行で心配事や自粛ムードが広がる中の春でしたが、少しでも私たちの心を和ませてくれた桜に感謝です。来年もまた満開の桜を皆様と眺められることを楽しみにしたいと思います。

(看護師 小斗枝)



【新施設長ごあいさつ】



2020年
1月より来
ました嶋田
和広です。

4月よりあいフィットネスサロンさくら施設長として着任させていただきましたこととなりました。どうぞよろしくおお願い致します。

世間では、コロナウイルスの話題も多く不安もあるかと思いますが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか?ご自宅で過ごされる時間も多くなっているかと思いますが、体調など身体を動かす時間を設けて健康管理に気を付けていただけたらと思います。

さくらは皆さまのご支援もあり、2月より4年目を迎える事ができました。ありがとうございます。

新年度より新体制で迎える事となりましたが、皆さまと有意義な時間を過ごしていけたらと思いますので、引き続き宜しくお願い致します。

◆スタッフコラム



介護福祉士
渡邊美香

この度「娘」「嫁」「妻」「母」「姑」業に加え「祖母」と呼ばれるのは先の事だと思っていました。二月末に初孫(男の子)が誕生。新米ばあばあ、おばあちゃんです。

男ばかりの我が家にお嫁さんが出来、更に新しい命が誕生した事はとても嬉しい限りです。また二十五年前を思い出している自分がいるのも不思議です。

コロナウィルスのニュースばかりで不安の多い中、赤ちゃんの話題は心が和みます。そして希望が生まれます。便利な世の中で、生まれてすぐに写真を携帯電話で見ることが出来ました。まだ会えていませんが日に日に顔が変わり大きくなる孫に会える日、抱っこ出来る日を楽しみにしている今日この頃です。

春の日差しのように温かく、若夫婦、孫を見守っていききたいと思えます。また健やかに育って欲しいと願うばかりです。五十歳シニアの仲間入りです。



25歳の頃の私です

ボランティア紹介

よろしくお断りします!

- ①出身：千葉県西瑠市光町
- ②趣味：読書・当用漢字の練習
ソロバンにて指練習
(1~9まで加又は引算)
- ③ひとこと：健康にきをつけ奉仕したいと思います。



つつみなりこ
堤 齊子さん



さとうゆみこ
佐藤由美子さん

- ①出身：東京都台東区
- ②趣味：友人達との温泉旅行
やおしゃべりが好きです
- ③ひとこと：お仲間に入れて
いただいて何もできませんが
自分の健康にもとても助かってます。

ちよっと役立つ

三三講座

■簡活動量減少による
体力低下について



新型コロナウイルスの流行により、外出機会が減り、運動量・活動量も減っていることと思います。災害など、こういった事態をきっかけに、身体を動かさないう状態が続くことで身体が弱ってしまうことがあります。特に高齢の方・障害や持病のある方に体力低下が生じやすいです。

丸一日、身体を動かさずにいると、全身の筋力の約3%が低下するといわれています。特に姿勢を保持する筋肉が低下しやすいです。活動量が少なくなると発現する症状は、筋力低下や関節の硬化、骨萎縮、心肺機能の低下、持久力低下、自律神経の機能低下、などがあります。一度発症すると慢性化しやすいので、できる範囲内での運動で予防していくことが重要といわれています。

心身機能の明らかな低下よりも先に、疲れやすさや身体の動きづらさといった症状が現れ、次に急に立ち上がったときにめまいや立ちくらみ(起立性低血圧)が起こる事があります。疲れのためと誤解して寝込んでしまうこともあるので注意しましょう。
(理学療法士 鈴木)

<ポイント>

- 毎日の生活の中で活発に動くようにする。(横になっているより、なるべく座りましょう)
- 動きやすいよう、身の回りを片付けておく。
- 歩きにくくなっても、杖などで工夫をする。(すぐに車いすを使うのではなく)
- できる範囲で楽しみや役割をもちましょう。(遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩や運動も)
- 「安静第一」「無理は禁物」と思いこまない。(病気の時は、どの程度動いてよいか相談を)

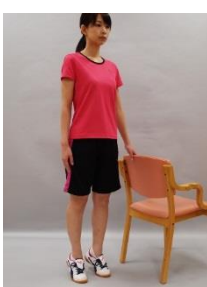
[足踏み]

背中-腰を直立保持させ片側ずつ足上げ 挙上位で3秒保持 10回×3セット片脚立ちも意識する。



[つま先立ち]

足趾の付け根を支点にして真すぐに踵を上げる つま先立ち位で3秒保持×10回3セット



[スクワット]

背中が直立のまま腰を落とす 膝曲げ肢位で3秒保持 ×10回3セット

