



ストレッチボード



角度を調整したポ  
ードに乗るマシン  
ふくらはぎ・足首・  
裏ももの柔軟性を  
高める。血流促進。

チェストプレス



両腕の曲げ伸ば  
しを行うマシン  
肩・肘関節の動  
きの改善。上半  
身の筋肉の強  
化。姿勢の改善。

ヒップアダクション



両足の中央に向  
て閉じるマシン  
歩行時の左右のふ  
らつき改善。尿失  
禁の防止。O脚が  
に股の矯正。

レッグプレス



足の曲げ伸ばし  
を行うマシン  
歩行アップ、立ち  
上がりや階段昇  
降に必要な筋肉  
を鍛える。

さくらで多くの皆さんに利用して頂いている  
マシントレーニング。それぞれの主な効果に  
ついてご紹介します。

あいフィットネスサロンの  
トレーニングマシンを紹介しています！

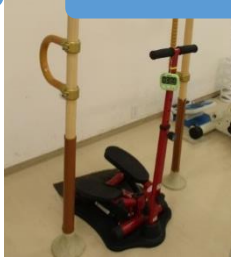
マシントレーニングは「姿勢」「呼  
吸」「動かし方」もとても大事なポイント  
です。望みの効果が得られるよう、これ  
からもさくらでトレーニングを続けて  
いきましょ  
(相談員 長妻)

プーリー



両手を交互に  
上げ下げする  
マシン  
上肢機能向  
上。立位姿勢  
の改善。血行  
改善。

ステッパー



足を交互に踏みこ  
むマシン  
歩行よりもカロリー  
消費が大きい。お  
腹の引き締め効果。  
心肺機能の向上

エルゴメーター



自転車のように座る  
「アップライト型」  
と背もたれのある  
「リカンベント型」  
の2種類  
下肢の柔軟性アッ  
プ。心肺機能の向上  
(息切れ改善) 認知  
症予防を目的とした  
有酸素運動。



あとは、色々な方に教えてもら  
って情報収集しつつ、技術と経験  
を重ねていきたいなと思います。  
自分が頑張らなくても、植物が自  
然の力を活用して育っていくのを  
応援するだけで、食べ物が収穫で  
きちゃうって、なんておいしい趣  
味活動なんでしょう！なんだか家  
庭菜園って子育てと似てますね。  
耕して水やりして時々肥料をあげ  
て、あとは待つだけ。  
私にぴったりだなあ  
と思いつつ。皆さん  
も是非自分にあつた  
趣味活動を楽しんで  
くださいな。



◆スタッフコラム

作業療法士 末次麗

今取り組んでいる事

は、子育てと家庭菜園  
作りです。子供は細かい世話をし  
なくてもどうやら自由に育ってい  
くらしい、ですよ。あとは伸び  
伸び育ってくれるよう見守れば  
と願っています。

そうすると、自分が暇になつて  
きまして。これからも長く取り組  
める活動を楽しめるようになりた  
いと思つて、自宅の芝を掘り返し  
て家庭菜園を作ってみました。畑  
作りで気をつけたことは、畑のバ  
リアフリーです。庭で転んで……と、  
先々なつてはいけないと思ひ、次  
は手すりもつけたらと思つてる位  
です。



暑い日が続いていますが、皆様お変わりなくお過ごしですか？今回は51名の方が、世界にひとつだけの『Myうちわ』を制作されました。



ハサミで布や折り紙を切ったり、紙飾りを糊やボンドで貼ったりと細かい作業でしたが工夫をしながら集中して取り組まれていました。

指先のリハビリをしながら一緒にモノ作りで達成感を感じませんか？  
次回は『レザークラフト』です。参加をお待ちしています。  
(介護 春日)



コロナウィルス感染予防のためお休みをされていた方もご利用を大まか再開され、賑やかなさくらが戻ってきました。密での活動と職員の飛沫を防ぐため、新たな活動として映像を活用しての「立ち上がりトレーニング&口腔体操」をスタートしました。  
今後も皆さんに安全に安心してご利用いただけるよう、スタッフで相談しながら進めていきます。

ちよつと役立つ

### ミニ講座

#### ■夏バテを引きずらない身体作り

～食事～

朝晩の暑さは少し和らいできましたが、まだ日中は暑い日が続きます。  
9月も残暑が長引く予報もあります。夏バテも長引かせないよう、身体を整えていきましょう！

#### 夏バテとは：

高温多湿の環境に身体がうまく適応できないことによる体調不良の総称。  
エアコンの効いた室内と蒸し暑い室外の温度差により、自律神経のバランスが崩れ、夏バテと呼ばれる様々な症状を引き起こします。

食事はさっぱりとしたそうめんなど炭水化物が中心になりがちで、栄養不足にも陥りやすいそうです。意識的に蛋白質、ビタミンなど取り入れていきましょう。

#### 簡単に取り入れやすいものをご紹介します。

**かまぼこ・ちくわなど**：切るだけ、そのまま食べられます。ぜひ冷蔵庫に常備してみてください。塩分がやや多めなので、ドレッシング代わりに生野菜と食べるのもお勧めです。

**枝豆**：畑の肉と呼ばれる大豆同様、蛋白質、また、ミネラル・ビタミンも豊富です。ゆでてある冷凍がよく売られています。流水解凍するだけで、火も使いません。こちらも是非、冷蔵庫に常備を。



**卵**：蛋白質の他、ビタミンも豊富。こちらも生のまま、卵かけごはんにでき、暑い夏も取り扱いやすいです。味噌汁やスープに一つおとすだけでもOK！

**納豆**：保存・調理もしやすく、枝豆と同じく、良質のたんぱく質・豊富なビタミンB群が夏バテにぴったりです。のりを刻んで一緒に混ぜ、酢飯にのせて食べる、なんちゃって納豆巻きが好みます。

**梅干し**：ミニ講座でも話が合ったように、疲労回復のクエン酸が豊富。塩分が多いので、控えた方がいい方は減塩などの選択を。

**牛乳**：ミネラル・カルシウム・蛋白質が豊富。飲むだけです。こちらも摂取しやすいですね。

#### 暑くて買い物に行けない：そんな方にもう一つの選択肢。

コンビニのセブンイレブンが宅配をやっているのをご存知ですか？

サービスセンター(0120-736-1158)に電話をすると登録が出来る(登録料・会費など必要ありません)カタログが送られてきて、電話やインターネットで注文します。

(一回の宅配料220円、1000円(税抜き)以上。3000円(税抜き)以上は宅配料無料。)お弁当も注文できます。(3日前までに注文、など制約あります。)

お店で買う、生協をやっているなどの選択肢の一つとしてお試してみてもいいのではないかと思います。気になる方は小丹枝まで聞いてみてくださいね。

(看護師 小丹枝)