



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



今回のさくらカップは「シヤカシヤカマラソン」でした。

手足それぞれに万歩計を付け、20秒間ひたすらシヤカシヤカと振り続け点数を競います。

前回と変わった点、「年代別に5〜30点のボーナス点が付く」「各回くじ引きで職員が一人参加する」という所です。

各利用日の七月生まれの利用者様に、職員の名前を書いたくじを引いていただきました。

施設長の嶋田は2回、能瀬は3回も当たるという抜群のくじ運！

二人で10チーム中5チームを受け持ち、気を吐きました。

優勝チームは水曜日午後チーム、個人で上位入賞者はいなかったのですが、ひとりひとりの点数が高く、総合力で見事優勝となりました！

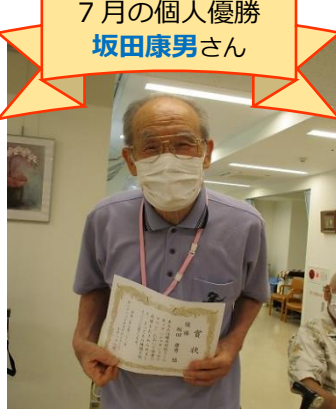
個人トップ賞は金曜日午後チームの坂田様でした。おめでとうございます！

(介護 松本)

7月優勝チーム
水曜日午後



7月の個人優勝
坂田康男さん



スタッフコラム

◆スモールステップで！

作業療法士 末次麗

「体にいいこと」は、わかってはいるけど実行できていないことも多いです。勿論私もそうです。この「できていない」と感じる事がストレスですね。なんとか習慣にしたいものです。新しい習慣を身に付ける為には「小さすぎる目標を立てる」(引用:「小さな習慣」著者:ステイブ・ガイズ) ことが良いそうです。できていないストレスから解放されて、スモールステップで小さすぎる目標に向かって頑張ってみるのが、健康への一番の近道みたいですね！なんかできそうな事を探しましょう！！ということ、当たり前にしてしまっている事にちょっと健康に良さそうな事を足してみました。車通勤を電車通勤にして、ちょっと歩く距離を長くしてみました。毎日摂る水分を増やすのに、調理中にコップ一杯水を飲み切る事にしました。心が元気になるように家族に毎日「大好き！」って言う事にしました。

通勤は必ずするので簡単に歩く距離が長くなりました。調理中は水を使うので、すぐに水分摂取を思い出せます。家族に「大好き！」って言うてみると、私よりも先に子供達が言ってくれるので、忘れる所か返事を要求される事に。家族にも助けられつつ、できないストレスから解放され、毎日元気に過ごしています。

この心が元気になる目標を是非一つ加えてみて欲しいです。毎日誰かに挨拶するとか何でもいいので。簡単ですが効果が得られること请け合いです。スモールステップで目標をどんどん達成してみんなで元気になつてしまいましょ！

◆今年も七夕飾りを 楽しみました！

毎年恒例になってきている七夕飾り。今年も皆さんに色とりどりの短冊に願い事を書いていただき、さくら正面入り口に建てた立派な笹の葉に飾りました。「世界平和」や「コロナが早く終息しますように」から、「美味しいお酒が飲めますように」や「囲碁に勝てますように」など、皆さんそれぞれ個性豊かな願い事が書かれていました。



◆東京オリンピックの聖火リレーに参加！

昨年5月までさくらに勤務していた鈴木PTが聖火ランナーに大抜擢され、参加報告を楽しみにされていた方もいらつしやるかと思えます。

コロナ禍で走ることはできませんでしたが、7月10日に富士森公園にて、無事にトーチキスが行われました。



コロナ禍であり逆風の中での五輪開催となりましたが、せっかくの機会を光栄に思い、聖火リレーに参加してきました。リハビリに励む利用者さん、リハビリに関わる様々な職員の思いを届けるように想いをこめて参加しました。未だに騒がしい世の中だからこそ、より運動・学び・交流の機会が必要だと思っています。皆さまもどうかお元気にお過ごしください！

(天本病院・理学療法士 鈴木)

ちよつと役立つ

三三講座

◆熱中症について

気温が上がリ、体温の調整がうまくいかなかった状況が熱中症です。高齢者の方は体の水分量も少なく、調節能力の衰えもあり、かかりやすい症状です。今年はいま「コロナ」の中、マスクをつけた中での新しい生活様式のため、かかるリスクも引き続き高い状態が続いています。わが身の事だとしてしっかり考えていただき、引き続き予防していきましょう！

！こんな症状に注意！

めまい・吐き気・強いだるさ・頭痛：水分を摂り、横になっても回復しない上記の症状がある場合は早めの受診を検討しましょう。

！とにかく予防行動を！

①水分摂取

のどが渴いたなど思ってからでは遅いです。飲む時間を決めて水分を定期的に飲む習慣をつけましょう。
例)起床時・朝食時・10時・昼食時・15時・夕食時・入浴前後・就寝前・夜のトイレなどに100cc飲むことで、1ℓ摂れます。一つの目安としてみてはいかがでしょうか？
夜、布団のそばに水分を置いておきましょう。起きた際に少しでも飲むことをお勧めします。



水だけではなく、汗から出ていく塩分も補給しなければいけません。3食規則正しく食べることも大切です。

②体の温度を下げる！（上げない）

外を歩く際は帽子をかぶる、適宜日陰で休憩する、濡れタオルなどを首に巻く、当てる。30度を超える日は10時～15時（できれば17時ころまで）の外出（外を出歩くこと）は極力控える。外出時は必ず帽子・水分・タオルを忘れずに！

マスクは人と2m以上距離が保てる場所であれば外しましょう。また、人がいない方を向き、外して深呼吸をこまめにするなども大切です。

ステイホームで家での熱中症が2020年は2019年に比べ増えました。今年も同様の事が考えられます。節電も気をつけたいところですが、健康でいることに勝るものはありません。8月は毎日エアコンを使用しましょう。夜間もなかなか気温が下がらないことが多いです。夜間の使用も強くお勧めします。設定温度は機種にもよりますが、冷えすぎも体に良くないので、25～28度が望ましいと言われています。

(看護師 小丹枝)