



# 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

## さくらクラフト

### 手作り風鈴

8月のさくらクラフトは「風鈴づくり」。約50名の方が参加されました。

風鈴づくりと言っても、今回はガラスを加工したり、土をこねたりするのではなく、陶器の風鈴に絵付け作業を行いました。

用意した絵の具、カラーペン、色えんぴつの中でも圧倒的に人気だったのは絵の具、特に水色でした。

やはり夏空のような明るく爽やかな色が好まれるようですね。また、ご自分で飾りや工作道具を準備してくださる方がいつもより多くいらっしゃいました。

白い無地の風鈴へ最初に色を入れる時は「緊張しちゃう」と躊躇される方もいましたが、夏や秋の風物詩を描いたり、持参のシールでさらびやかにデコレーションしたり、一句詠んだり「参加された方それぞれのらしさ」が表現されていました。

残暑厳しい中、風鈴の音色でひととき涼を感じていただけたら幸いです。

(介護 小田)



## 新しいさくらのナースを紹介します！

たはらけいこ  
**田原 恵子** (看護師)

月・金曜日の健康チェックをさせていただきます。  
「あい小規模多機能施設かりん」と兼務になります。



- ①出身：岩手県奥州市前沢（前沢牛で有名になったところ）18歳で上京もはや「東京人」になってしまいました。
- ②趣味など好きなこと：若い頃は登山。山岳部に入って槍ヶ岳・赤岳等南アルプスを1週間縦走したこともあります。今はせいぜい高尾山くらい。コロナでそれも出来ず、私もフレイルトレーニングしなければならない年です。
- ③仕事上で大事にしたいこと：利用者さんに気軽に声をかけてもらえるような対応をしたいです。
- ④一言アピール：よろしくお願いします。
- ⑤職歴：総合病院に40年弱。様々な科に勤めてきました。

もちづきけいこ  
**望月 恵子** (看護師)

火・水・木曜日に機能訓練指導員としても勤務させていただきます



- ①出身：東京生まれ・練馬育ち
- ②趣味など好きなこと：今の趣味は園芸を10年程やっています。今年は新しい趣味に挑戦予定です。
- ③仕事上で大事にしたいこと：スタッフとのコミュニケーションと仕事の情報共有を丁寧に行うこと
- ④一言アピール：今まで看護師として病気の方を対象としてきましたが、さくらでは在宅生活している皆さんのお役に立てるよう頑張りたいと思います。
- ⑤職歴：総合病院・最重度知的障害者施設での医務科・精神保健センター・更生相談所に勤めておりました。

◆出産のため、お休みに入ります

看護師 小丹枝 衣璃香

8月16日、無事に産前休暇に入らせてもらえることになりました。これもつわりで辛い時期にたくさん助けていただいた、法人内で一番のメンバーシップと言っても過言ではない、自慢のさくらのスタッフのおかげです。2017年4月にできたばかりのさくらに異動になり、初めてのデイサービスという職場であったという間に4年4ヶ月！



至らない点多々あったと思いますが、先輩である皆様の背中を見せていただきながら、本当に楽しく働かせていただきました。私の看護師人生の大切な宝物です。

読めない漢字や、これ知らないの??という話も多く、皆さまをよく驚かせた、呆れさせた?こともありましたよね。笑。私の大好きな今日は何の日に皆様が当時のことを教えてくださり、とても身のある今日は何の日をたくさんありがとうございました。ございました。



6年ぶりの出産、1年ほどのお休みに入りますが、またパワーアップして、スリムになつて、(予定では)笑。帰ってきますので、その時は暖かく迎えていただければと思います。元氣な皆様にまたお会いできる日を楽しみにしています！

ちよつと役立つ

三三講座

◆転倒予防のためにも

ストレッチ 柔軟体操 を!!



歳を重ねていくと筋力低下や関節可動域の狭小化によって動きがぎこちなくなったり、ちよつとしたことでつまずいてしまつたりということが少なくありません。体の柔軟性が悪くなると、とつさの動作も追いつかなくなり転倒に繋がります。転倒予防のためにも筋力だけでなく柔軟体操も日々の運動に取り入れてみましょう。

ストレッチとは

ストレッチとは「伸ばす」という意味で、筋を伸ばす柔軟体操の事をストレッチングと言います。ストレッチングの目的としては身体をリラックスさせたり疲れをとったり、体調を整える等の目的で行われます

ストレッチの種類と効果

・スタティック・ストレッチ

(静的ストレッチ)  
寝たまま、もしくは座って呼吸をしながらゆっくりと筋を伸ばすストレッチの事をいいます。いわゆる、皆さんがストレッチと言っているふわふわのものです。

就寝前や入浴後、運動後や筋肉や関節に違和感がある時に行った方が良いストレッチになります。

効果↓筋肉を伸ばし、血液循環を促すことで疲労回復になります。

(例)

腕を伸ばす  
アキレス腱を伸ばす



・ダイナミック・ストレッチ

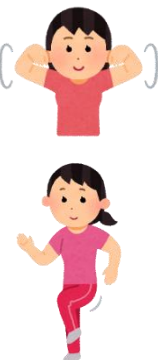
(動的ストレッチ)

これはストレッチというより、準備運動にあたるストレッチです。運動前や起床時、転倒予防運動で行うと良いストレッチになります。

効果↓筋肉を伸ばしすぎないように、(伸び縮みするように)関節を大きく動かしながら筋肉も一緒に動かす動作をすることで、筋肉に適度に刺激を与え、体を温めるとともに動きをよくします。

(例)

肩回し  
足踏み



これ以外にもストレッチはいくつかあります。筋力アップとストレッチをバランスよく組み合わせると転倒予防をできましよう!

(理学療法士 細井)

【参考】ストレッチ専門学校ナビ