



体力測定をしました！

9月3週目〜4週目にかけての1週間、体力測定を行いました。今までは個別に測定していましたが、今回は少人数のグループに分かれて、ご利用時間を体力測定デーとして、6項目を測りました。

身長・体重・握力・バランス能力・歩行能力・筋力の測定を3つのブースに分け、グループごとに回りました。準備体操後、さくら内をスタッフに連れ回された(?)、利用者の皆さんは全部終わった頃には「あ〜何か疲れた〜」と、いつもと違う疲れ方をされたようです。

体力測定の翌週には、各自の結果を指標となる数値と照らし合わせながら、ご覧いただきました。良くも悪くも「今」のご自身の身体について、客観的に理解できたのではないのでしょうか。



◆ 実施項目 ◆

～体力測定でわかること～

①ファンクショナルリーチテスト

⇒バランス能力や転倒リスク

②握力 ⇒全身の筋力

③椅子からの立ち上がりテスト

⇒下肢筋力・重心移動のスムーズさ

④5m歩行速度テスト（通常・最大）

⇒歩行能力

⑤Timed Up & Goテスト

⇒下肢筋力・歩行時のバランス

⑥身長&体重



これから、3カ月に1回、このような形で体力測定を続けてまいります。「さくらカップ」のように、ワイワイ楽しくさくらのイベントのひとつとして、取り組んでいただければと思います。今回の体力測定を終えて、どんな自分になりたいと思われましたか? 「向上させたい?」「このまま維持したい?」「どちらも正解です。体力作りに近道はありません。これからも、ご自宅で、さくらで、トレーニングをがんばりましょう!!」
(下巻 公本)



スタッフコラム

◆私の今年の目標について

介護福祉士 春日 富美

木々の葉の色が変わりはじめ、秋の訪れを感じる季節となりました。お散歩などで体を動かす事や家の中で過ごす時間も快適な季節ですね。

ふと思い出しました。今年1月に立てた目標。たくさん歩く事でした。梅雨に入る前までは頑張っていました。雨が続き暑くなり忘れかけていましたが、8月中旬頃に子供達が夜走ると言い出し誘われました。毎年ダイエットを目標に掲げている私です。

すでに走ることは経験済みで、少しの距離でギブアップします。3〜4km程を軽く走る予定の子供達にはついていけない事はみえています。私は自転車と並走し、自転車でもしないよりはステキでしょ!!と一緒に走った気持ちで満足しています。

毎日とは決まらずにやれる時にやるで継続するとハードルが低く、気持ちに軽くなります。

体重に変化はありませんが(笑)今から何か始めるきっかけになれば嬉しいです。



ポッチャを 体験しました！



ある日、さくらの
隣の「あいフレイル
予防センター」の
大石さんから『ポッ
チャ』の試合用の球をさくらに数日間
貸し出せる...というお話がありまし
た。ちょうど、パラリンピックでポッ
チャが注目されていた頃で、利用者様
からも話題が出ていたため、ぜひ！と
お借りしました。

ポッチャはジャックボールと呼ば
れる白球(的)にどれだけ投げたボー
ルを近づけら
れるかという
シンプルなル
ールです。



ポッチャ指導員の大石さん
に指導していただきました

利用者様は青チーム、赤チームに
分かれて、白いジャックボール目が
けて球を投げます。皆さんとても集
中して自分以外の方の投球にもワ
クワクしながら歓声を上げていま
した。想像以上の盛り上がりで「も
つとやろう」という声に予定時間を
延長した日もありました。「またや
りたい」という声も多数いただきました。
貸し出し日数の兼ね合いで、
体験できなかった曜日の皆さん申
し訳ありませんでした。次回は全
ての曜日で楽しんでいただけるよう
企画いたします！

ちなみに、多摩市総合体育館では
第2・4土曜日の9時～11時30
分、ポッチャ教室が開催中です。予
約不要で誰でも参加できます。前出
の大石さんも指導員で待っています
ですよ！70代、80代の方も多数
です！興味のある方はぜひ！！

(介護 松本)

さくらの部屋

さくらに現在通わ
れている方の生の声
をお届けする『さくらの
部屋』。

第3回目は、ご利用
を開始して2ヶ月目
の近田弘志様に
お話を伺いました。



◆さくらに決めた 理由を教えてください

設備と職員さんの明るさです。広く
て明るい雰囲気の魅力だと思いまし
た。もともと介護の施設は暗いとい
うイメージがあったけど、ここの空気を
吸った時、体感として非常に明るか
った。他は行かずに決めてしまった。

◆通ってみてどうですか？

木曜日(利用日)が来るのが楽しみに
なった。動作でいえば、靴下の脱ぎ履き
が楽になった。身体が動くようになった
ことを感じている。あと、さくらのス
タッフの体操の説明が分かりやすく、
とても意義があるものだと思ってい
る。



いつも熱心にプログラムに
参加されています！

利用を開始してから、さくらの
理学療法士がご自宅に伺い、トイ
レや浴室、室内の家屋評価を行
いました。実際のご自身の動作を確
認し、トイレ内・浴室外に手すり
を設置しました。安心して移動で
きるようになったと喜ばれていま
す。

これからも笑顔の素敵な近田
様の活動を応援していきます。
この度はインタビューにご協力頂
き、ありがとうございました。

(生活相談員 長妻)