



あいフィットネスサロンさくら あい・さくら通信

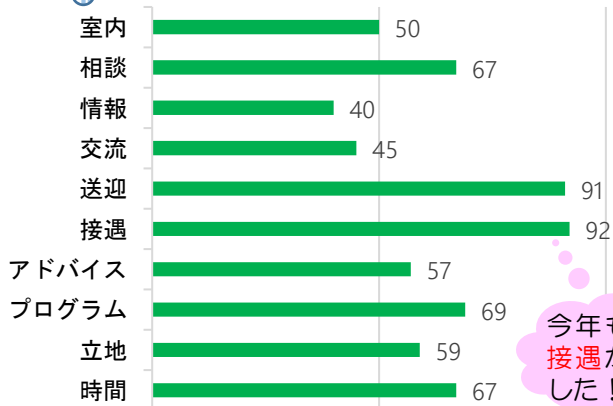


社会医療法人河北医療財団 多摩事業部 あいフィットネスサロンさくら

〒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

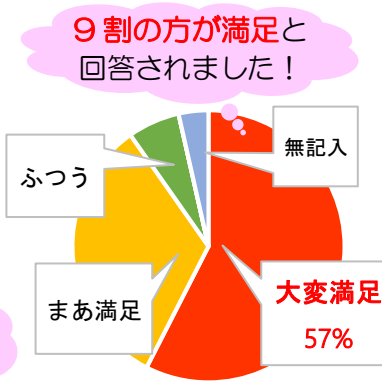
第5回利用者様アンケート結果報告

113
今年もあいフィットネスサロンさくらのご利用に関するアンケート調査を実施し、
名の皆さんに回答いただきました。



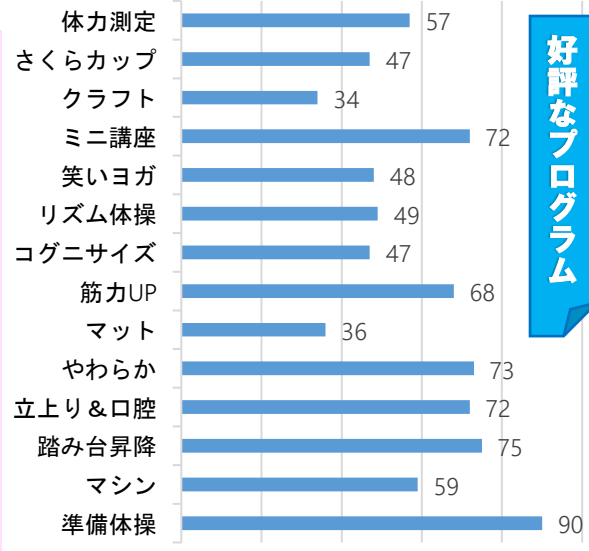
さくらの魅力

今年も職員の接遇が1位でした！



さくら満足度

「利用して心身の変化はありましたか？」
は57名の方があつたと回答され、
★利用した日は食事が進み、気持ちに張り
が出来ます。
★同じクラスの人と会うのが楽しみ。筋力
もついています。
★など回答をいただきました。
「もっとこうしたらいいのに」では
★マシンの時にアドバイスして欲しい。
★状況が変わったら屋外での活動を復活
して欲しい。
★など貴重な意見がありました。
「自由記載」には
★職員が良く気が付くし、笑いがいっぱい
で楽しいです。
★職員の気力に励まされ「よし頑張ろう」
と通っています。
★など暖かいご意見をたくさんいただきました。
ご意見は今後の参考にさせていただきます。
ありがとうございます。



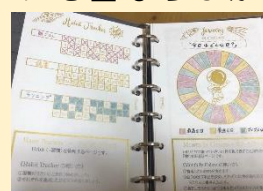
好評なプログラム

スタッフ「コラム」

理学療法士 細井春菜

「健康のためにやっている事」と聞かれて
思い浮かぶ事は、運動やバランスの良い食
事、休息でしょうか。私の場合、どれをと
つても全くと言っていいほどできていない
のが現実です。
適度な運動をしよう!!野菜や魚を食べよ
う!!早く寝よう!!気持ちだけは一人前にあ
るのですが、三日坊主の私にはどれもまっ
たく続いています。

今年の夏に手帳を買いました。その手帳
には「Addictive」(ハビットトラッカー
ー)という習慣を管理できる項目がついて
いて、簡単な気持ちで「0時まで寝る」
という習慣を管理してみました。
約3ヶ月記録していますが、
0時まで寝られたのは3
ヶ月足しても片手で数えら
れる程度。早寝できていな
い事はさておき、三日坊主
な私が小さな挫折はあるも
のの3ヶ月続いている事に
驚いています。
10月に入ってから「間食をしない」
「野菜を摂る」という項目を追加しまし
た。こちらもあまり満足の結果ではな
いですが、以前よりは食事内容を気をつけ
ようと思う事が増えました。
細かいルールはもうけず、出来たか出来
ていないかだけを記すという簡単なこと
ですが、自分の行動を可視化して意識付け
する事で習慣されるので飽きっぽい私には向
いている健康管理です。次は「運動する」
の項目追加を目指して、まずは自分の行動
を見直し、改善のきっかけを作ってみよう
と思います。



新人スタッフ紹介



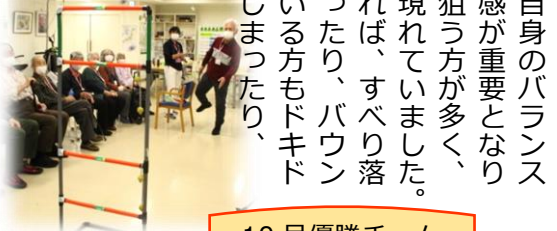
うさみきようこ
宇佐美今日子
看護師
機能訓練指導員

- ①出身：長野県長野市で育ちました。広い空と山のある風景が好きです。
- ②趣味など好きなこと：和裁・洋裁。上手ではありませんが、針仕事をしていると癒されます。
- ③仕事上で大事にしたいこと：利用者さんともスタッフとも信頼関係を大切にしたいです。
- ④一言アピール：久しぶりの医療の現場です。たくさんのお仕事を覚えて、少しでもお役に立てるように頑張ります。
- ⑤職歴：総合病院での病棟、訪問看護の経験と子育てです。

今回は来年1月の開催。何をするかはお楽しみに!! (介護 渡邊)

曜日対抗 さくらカップ

10月のさくらカップは「**ラダーゲッター**」でした。はしご型のロープの付いたロープを投げ引く掛けます。



10月優勝チーム
金曜日午前

10月の個人優勝
小林一喜さん



ちよつと役立つ

三三講座



◆運動(スポーツ)の秋

読書の秋・芸術の秋・食欲の秋など、秋にだけ「〇〇の秋」という言葉が存在するのは、秋は気候的に過ごし易く物事を行うにも適切である為だそうです。

スポーツの秋の由来は1964年の東京オリンピックが契機だとか。同年10月10日に開催された記念に体育の日が制定され、この頃からスポーツの秋が広まり、運動を行うイメージが広まった所以と考えられています。

秋は気候的に過ごし易く体を動かしたくなるだけでなく、実際、基礎代謝が上がるので、**効果的な運動**ができます。

基礎代謝というのは、内臓を動かしたり、体温調節をするなど、「人間が生命を維持するために必要なエネルギー」のことです。基礎代謝は寝ているときでも体が消費する最低限のエネルギーで、1日の消費エネルギーの60〜70%を占めます。

夏よりも気温と体温の差が出る秋は、体温調節のために体がカロリーを消費するので、自然と基礎代謝がアップします。この基礎代謝をうまく使えばダイエットにつながるのですが、基礎代謝が上がることによる「食欲の秋」に負けてしまふと太ってしまう...ということも...

◎秋に運動する効果 肥満や生活習慣病の予防

運動すると血液中の糖が筋肉で使われるため、血糖値が下がります。運動を続けるため、筋肉が増え、糖が糖をためられるので、血糖値は上がりにくくなります。また、運動で体内の脂肪が燃焼し、肥満を防止できます。

秋は食べ物が美味しい季節でもあるので、運動を楽しみながら、肥満の防止もしていきたいです。

ロコモティブシンドロームの予防

ロコモティブシンドロームとは、運動機能の低下により要介護状態になるリスクが高い状態のことです。筋力を維持し、寝たきり状態になるのを予防するには、日頃からの運動が欠かせません。運動不足だと感じている方は、スポーツの秋に意識して運動してみましょ。

免疫機能の向上

適度な運動はストレスを分散させ、免疫機能を向上させる効果があります。運動することで生活リズムが整い、不眠症の改善にもつながります。

寒い冬が来る前に、しっかりと体を動かしておきたいですね。

(作業療法士 末次)

【参考資料】スポーツの秋の由来は何? (olive-tomawashi.com)
体育の日がスポーツの日に変わるのなぜ? 理由は祝日の意味と由来に! (neirof.com)