



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 スマイルス聖蹟桜ヶ丘 1階 ☎042-311-5445 042-311-5449

さくらクラフト

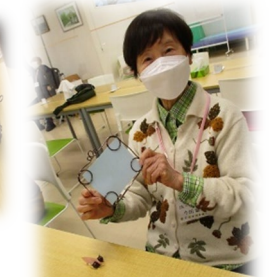
ワイヤークラフト

今回のさくらクラフトは、ワイヤークラフト(針金細工)を行いました。感染予防のために欠席されている方もおられました、35名が実施されました。

ワイヤーを初めて扱う方が多かったようで、材料を前にして「これをどうするの?」と戸惑う方もいらっしゃいました。ちなみにスタツフも初挑戦でしたので試行錯誤を重ねて本番を迎えました。

長さ約2メートルのワイヤーを好みのデザインに曲げたりねじったり、アルミ製なので素手でも比較的変型させやすいのですが、これがなかなか自分の思い通りになりません。手の力だけでは綺麗に曲がらず、指先の細かな動きと集中力が求められます。特に円や微妙な修正の作業が難関でした。

文字やペン立てなど数種類ある見本の中で、一番人気の作品は写真立てでした。



また、ご自身で下絵を描いて製作に臨まれた方や鉢底石として工夫された方、ご自宅に持ち帰って大作を仕上げた方もいらっしゃいました! その他には、ハンディモップを製作されたことのある利用者様からアイディアをいただき、余ったワイヤーと毛糸でミニはたきも出来ました。

ワイヤーの向きや曲がり具合など、見本や型紙を入念に確認しながら取り組む利用者様の姿がとても印象的でした。

次回は5月に実施予定です。手指のリハビリや手工芸に興味のある方のご参加お待ちしております!

(介護 小田)

スタッフコラム

◆健康について

生活相談員 嶋田和広

今年の職員コラムのテーマは『健康について』健康管理について今何ができていくのか? 特に健康を意識するという事ではありませんが、起きたらお白湯を飲んでいきます。起きてからお白湯を飲むのは①基礎代謝が良くなる。②デトックス効果③胃腸の動きが活発になり便通が良くなる④目覚めがよくなる。などいくつか身体に良いことがあるようです。

あとは、今年に入ってから毎日少しでも身体を動かすようにしています。特に回数や時間を決めることはしていない為、極めてすくない時もあり、その日の気分で運動量も違ってきますが毎日続けられています。課題を大きくし過ぎない事で継続できていると思っています。また、始めて2ヶ月が過ぎたため、途絶えないように頑張ろう!! という気持ち芽生えてきました。無理なく自分に合った方法を見つけたいと思います。



◆アイボが来ました

ペットロボットのアイボがさくらにやってきました。見つめられるとキョーンとしてしまうつづらな瞳。ロボットとは思えない愛らしい動き。思わず皆さん声をかけ、なでなでと優しく触れていました。音楽に合わせてダンスも披露してくれて癒してくれました♥

法人内を廻っているの、またさくらに来てくれる日が楽しみです！



◆5周年記念

さくらオリジナルのマスクを作りました

2月1日にさくらは5周年を迎えました！そこで記念に

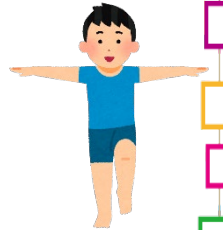
スタッフの写真を貼ったマスクを皆さんにお配りさせていただきました。「もったいなくて使えないわぁ」とご好評いただきました。



ちよつと役立つ

ミニ講座

■バランスについて



脳血管障害や骨折など何らかの病気で怪我をしていなくても、加齢とともに全身的な運動機能の低下によってバランス能力低下はおこるといわれています。

バランス能力が低下することでふらつき、転倒・骨折に繋がることも少なくありませんが、そもそも転倒はどのように起こってしまうのでしょうか。

支持基底面の中に身体の重心から垂直におろした重心線があることで、安定した立位姿勢がとれます。この重心線は支持基底面の中心にあればあるほど安定し、支持基底面から重心線が逸脱した時に身体のバランスが崩れます。



【支持基底面】

普段生活している上で、動作を行うためには支持基底面の中心から重心線がずれる、もしくは逸脱する事は必要なことでもあります。ではなぜ人は支持基底面から重心が逸脱することで転倒せずに動作が行えるのか。それはバランスを崩したときにしっかりと身体が対処できるからです。バランスをとるためには ①足関節 ②股関節 ③ステップ動作の順に身体が反応します。

①足関節

支持基底面の中心から重心線が動くとき身体は転倒には繋がらないにせよバランスが崩れます。その時に一番初めに対処するのが足関節です。バランスが崩れた際に足関節の周りの筋力を使って転倒に繋がらないようバランスをとります。足関節でバランスをとるためには

筋力が必要であることは言うまでもありませんが、関節そのものが硬いと力も十分に発揮できません。筋力だけでなく柔軟性を保つことが大切です。

②股関節

足関節でバランスが保てないほど重心を移動する必要がある時は、次に股関節が働きます。股関節を前後に動かすことで崩れたバランスを立て直すことし、転倒を防ぎます。足関節同様、股関節の柔軟性を維持することや股関節周囲・さらには体幹の筋力を維持しておくことが転倒予防に繋がります。

③ステップ動作

支持基底面から重心が完全に逸脱すると、転倒しないよう脚を一步踏み出してバランスを取ります。その際、身体ごと倒れないような体幹の筋力を維持しておくことや、一步踏み出して踏ん張るための下肢筋力、傾きに対して素早く対処する俊敏さが必要になります。

さらに年齢を重ねていくと姿勢が変化しいわゆる「猫背」の姿勢になります。猫背の姿勢では常に重心は後ろにあり、後ろへの転倒リスクが高まります。また猫背になることで股関節・膝関節・足関節も曲がり、バランスを崩した際に対処するための足関節・股関節の反応がうまく働きません。下肢筋力・柔軟性を維持することと合わせて良い姿勢でいることが転倒予防に繋がりますので心がけて下さい。

(理学療法士 細井)

《参考》第4回 Senga Support Project 「高齢者の転倒予防」転倒のメカニズムと予防」