



# 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



## おかげさまで あいフィットネスサロンさくらは 開設 5 周年を迎えました!



日頃より、あいフィットネスサロンさくらをご支援下さり誠にありがとうございました。そして無事に5周年を迎えることができました。

4年目、5年目「新型コロナウイルス」対策に明け暮れ、皆様もあつという間だったのではないだろうか。そんな状況下であつても、いつも通り営業を続けられ、皆様の「笑顔」に私たちは癒され支えられました。誰も経験のしたことのない状況にくじけそうになることもありましたが、皆様から「サービスを継続することの重要性」と「職員のやりがい」にもつながっていると感じることが多くありました。

10年20年先も続くさくらであるために、聖蹟の地に根づき幹を太らせ、毎年毎年満開のさくらを咲かせることだと思えます。そのためにも皆様の「笑顔」は私たちの肥やしです。今後とも宜しく願ひいたします。

原田留美 (河北医療財団 地域包括ケア部部长)



ご利用頂いている皆様・地域の皆様のおかげで、5周年を迎える事が出来ました。本当にありがとうございます。そして、この記念すべき日を皆様と迎えられる事、とても感謝しております。「さくら」に何うといても利用者様・職員の「笑い声」が聞こえます。「笑う門には福来たる」と言う様に、これからも皆様に「福」が訪れますように、「笑」を増やしていければと思います。今後とも末永くよろしくお願ひ致します。

種市礼子 (河北医療財団 地域包括ケア部部长補佐)

2022

2021

2020

2019

2018

2017

【2月1日】 5周年を迎える  
現在の登録者数 140名、スタッフ 12名

★ 2021年2月〜2022年1月ご利用延べ人数 7647名

【7〜9月】東京オリンピック・パラリンピック開催  
さくらでもポッチャを体験  
【9月】新体力測定週間がスタート



★ 2020年2月〜2021年1月ご利用延べ人数 6291名

【4月】第2代施設長に嶋田和広就任  
【4月】新型コロナウイルス感染症発生  
感染対策を講じながらの運営となる



★ 2019年2月〜2020年1月ご利用延べ人数 7587名

【5月】「平成」から「令和」へ  
【8月】「さくらクラフト」スタート



★ 2018年2月〜2019年1月ご利用延べ人数 6314名

【4月】保険外の交流企画  
「さくら交流会@せいせき」を開催



★ 2017年2月〜2018年1月ご利用延べ人数 2947名

【9月】曜日対抗「さくらカップ」開催  
【5月】あいさくら通信発行  
登録者ゼロ、スタッフ5人からスタート



# 曜日対抗 さくらカップ

今回のさくらカップは

## 「フライングゲット & 運動し」

フリスビーをゴールに投げ入れた得点と、サイコロを転がして出た目を足して合計点を競いました。

肩を大きく動かす、足を踏み込む、膝をやわらかく使う、重心の移動等々、日頃のトレーニングの成果を感じていただけただけでしょうか？

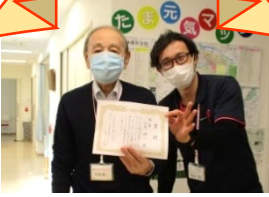
優勝チームは木曜日午前チーム。恐らくさくらカップ始まって以来、初の快挙！おめでとうございます！！

個人トップは小島様。フリスビー全部をゴールに入れ、尚且つサイコロも「6」の目を出し、文句なしの最高得点をただ一人獲得されました。

次回さくらカップは4月です。動かしやすい体を目指してトレーニングに励みましょう！

(介護 松本)

1月の個人優勝  
小島昭一さん



1月優勝チーム  
木曜日午前



ちょっと役立つ

## 三三講座

### ■バイタルって何？

いつもご利用時、始めに血圧や脈拍、熱などを測り、記入して下さっているのですが、その時スタッフが「バイタル書きましたか？」などお声をかけすることがあると思います。よく分からずに聞き流す言葉かもしれません。今日は、その「バイタル」についてお話ししたいと思います。



「バイタル」とは、「バイタルサイン(vital sign)」の略で、日本語では「生命の兆候」と訳され、つまりは「生きているサイン」を表すものです。主に**血圧・脈拍・体温・呼吸**の4項目を指し、意識レベルや尿量なども含めることもあります。

医師や看護師、介護スタッフは、お身体の状態を知る時に、最初に確認するのがバイタルサインであり、継続して測定することで、その方の普段の様子を理解しようとしています。

つまりバイタルサインとは、お身体の様子をみるための、最も基本的な観察手段なのです

### 血圧

電子血圧計や、アネロイド式血圧計で測定します。「家庭用に電子血圧計が広く出回っている」ので、お持ちの方も多いと思います。

一般に「上の血圧」と言われているのは、心臓がギュッと収縮した時の血圧で、収縮期血圧といえます。「下の血圧」と言われているのは、再び拡張した時(心臓が大きくなくなった時)の血圧で、拡張期血圧と言われています。

正常値：収縮期血圧 120mmHg未満 または拡張期血圧 80mmHg未満 (日本高血圧学会)

### 脈拍

手首の「橈骨動脈」や首にある「頸動脈などに指をあてて測定します。正確には1分間測定しますが、15秒間測って4倍、10秒間測って6倍というやり方でも測定できます。脈拍の回数だけではなく、不整脈がどのくらいあるかということも分かります。

正常値：60～100回/分

\*電子血圧計やパルスオキシメータでも脈拍測定できますが、不整脈があると誤差が大きいのので注意が必要です。

\*血圧、脈ともに運動や緊張などの影響を受けやすく、一日の間に変動が大きいです。

### 体温

「今日は調子が悪い」と感じた時に、最初に体温を測る方が多いと思います。体温は普段の生活では変動が少なく一定のことが多いので、体温が変化すると身体の中で何らかの変化が起きている場合があります。

熱が上がっている時：何らかの感染をしている可能性があります。気温が高い時に、布団や着衣によつて熱がこもっている「こもり熱」。熱中症や脱水で、体温調整がうまく行えていないなどが考えられます。

正常値：一般的に 36～37℃

**血圧・脈・熱ともに個人差が大きいものです。「正常値」に惑わされず、普段から自宅測定し、「いつもより高い/低い」など、「自分のお身体の変化に気づくよう」にしましょう。**

(看護師 宇佐美)

《参考》厚生労働省「ヘルスネット「高血圧」

エキスパートナース