



# 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

### ローズウィンドウ

8月のさくらクラフトは「ローズウィンドウ」約40名が参加されました。



ローズウィンドウ、初めて耳にする方が多いですよ。切り紙で作る「ステンドグラス」です。

もともとは、ヨーロッパの教会で「バラ窓」という円形ステンドグラスを指す言葉だそうです。クリスマスを彩る工芸品として広まりました。透かし紙で数枚の切り絵を作り、重ね合わせ、周りに枠をつけて、キャンドルや窓から射し込む光で図柄や色を楽しむことができます。

今回さくらでは、お花紙で切り絵を作り、枠をつけず透明な写真立てにそのまま飾ることができるようにしてみました。

丸やハート、花の形など特に曲線のある切り絵にするには、下書きに沿って切ったり少しずつつ紙の向きを変えたり：神経を使う場面が多く、見た目より難しい作業でした。皆さん細かい作業に集中力を最大に発揮され、慎重にハサミを入れていく姿が印象的でした。

紙を広げるまで図柄の完成度が見えない切り絵はドキドキします。イメージした図柄がでなくても、それが新たなアートとなり、夏らしさ、華やかさ等、それぞれの思いを込めた色や形の組み合わせで素敵な一点物が出来上がりました。「今までが一番難しい、でも楽しかった」というお声もいただきました。

透け感はありませんが、折り紙でも代用できます。ご自宅で挑戦される方は、はさみやカッターでケガをしないよう十分にご注意の上、制作してください。

今回は11月に実施予定です。手指のリハビリや手作業に興味のある方のご参加お待ちしております。

（小田）



## スタッフコラム

さくらスタッフの「推し活」を紹介します。推し活とは、自分にとってイチオシの人物など「推し」を応援する活動のことです。

### No.6 渡邊美香（介護福祉士）

ジョギング・バレーボールと自身自身が体を動かす事が趣味の他、帽子を編むの事にもハマっています。

その中でも形に残って頑張れる事が山登りをし山頂の神社に参拝後「御朱印」を頂く事。一推しはやはり日本の「富士山」。五年前に初めて登り、3回登頂しました。また立山の雄山も推しの一つです。

そんな私の推し活ですが、唯一自分の事でなく応援している事が夫と息子の自転車レース。



ロードレースやヒルクライム（山登り）など全てのレースの応援には行けません、一ファンとして推しています。

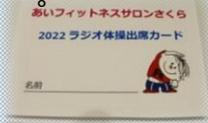
楽しみながら、いつまでも続けていきたいなあと思っています。今度は何に惹かれるかな。新しい違う推しも見つけたいです。





# ラジオ体操月間実施

今年の夏は、あの頃を思い出してラジオ体操でしっかり身体をほぐしましょう！ということと準備体操としてラジオ体操を実施しました。懐かしのスタンブカードも作成し、参加された方にはスタンブを押しさせていただきました。



これを機にご自宅でも定期的な体操機会として、ラジオ体操を続けていただければ嬉しいです。



介護認定の更新を機にさくらを卒業され、地域の体操教室に通われる方のコメントを紹介します。『元通りに歩きたい一心でリハビリ頑張りました。がんばれば身体は答えてくれます。私もまだ生活は続くので頑張ります！』



ちよっと役立つ

## 三三講座



### ■巧緻性について

#### ◆巧緻性とは？

さくらの活動目的にもよく登場する言葉で、巧緻性(こうちせい)と読みます。巧緻性とは、一般的に「手先の器用さ」を表す言葉です。巧緻性の言葉の範囲は広く、以下の力が挙げられます。指先を使って細かい作業をする力、スポーツの目的に合わせて体を巧みに動かす力

・頭の中でイメージした通りに体を動かす力  
巧緻性は神経細胞がつながり合うことで発達します。手先の器用さだけでなく、体全体の動きに対しても巧緻性は影響を与える機能です。

#### ◆巧緻性が低下すると…

手の場合は、上手く箸を使えなかったり、ボタンかけが出来ない、字が書きづらい等。  
足の場合は、つまずきやすい、階段の上り下りが怖い、とっさの動きが出来ない等があります。

高齢になると徐々に運動機能が低下するので気づかないことが多いです。特に足の症状が悪化すると転倒に繋がるので要注意です。また、とっさの動きが出来ないというのが厄介です。

#### ◆巧緻性のトレーニング

気軽に取り組めるので、ぜひお試しください

○遊び(折り紙・塗り絵・あやとり・ペーパークラフト)

○スポーツやバランストレーニング  
指体操

どの活動も、さくらで取り組んでいる活動ばかりです。筋力や歩行能力向上だけでなく、日々、巧緻性へのアプローチにも取り組んでいるんですね！  
特に、脳や神経伝達系を活性化させるために有効なのは、スポーツやバランストレーニングです。

遊びに紹介した活動の効能の詳細は以下の通りです。子供の遊びと侮つてはもらえない効果ですね。  
・折り紙:「折り紙の端と端を合わせる」「開いたり、向きを変えたりして折る」などの丁寧な動作が求められる。平面の紙を立体的に形作るため、空間認識能力も磨かれる。

・塗り絵:「はみ出さずに塗る」「すき間なく塗る」などの細かな動作が必要。完成をイメージしながら色を選ぶため色彩感覚が育まれる。  
・あやとり:「小指だけ動かして次のひもを取る」「指を動かす順番を覚える」など、あやとり特有の動きが多い。すべての指を動かす必要があり脳が活性化される。

ペーパークラフト:「ハサミで線に沿って切る」「適量ののりをつけて貼り合わせる」などの複合的な動作が必要。丁寧な仕上がりを目指すことで忍耐力も鍛えられる。

#### ◆年齢と共に…

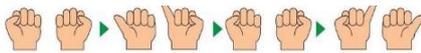
巧緻性は歳を取るにつれて衰え、自分の想像した通りに体が動かなくなる場面が増えてきます。ちよっとしたところでつまずいたり、片足立ちでバランスが保てなくなったりするのは、巧緻性の衰えが原因の一つです。  
不安定な姿勢を支えるトレーニングはバランス感覚の向上や、巧緻性を保つ効果が期待できます。一般的なスポーツも練習を重ねることで巧緻性に影響を与え、スムーズな動きができるようになります。

体に大きな負担をかけずに巧緻性を鍛えるには、指体操がおすすです。比較的簡単な動きで脳を活性化でき、子供から高齢者まで気軽に取り組みます。さらに、巧緻性を鍛えれば脳が活性化し、認知機能の向上に繋がることがわかってきました。定期的に巧緻性を鍛えるトレーニングを行い、巧緻性の低下を防いでいきましょう。(作業療法士 末次)

### 3) ゆび体操

<抵抗運動>

下の図のような順序で指を動かす

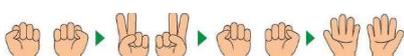


<一人じゃんけん1>

両手同時に「グー・チョキ・パー」を繰り返す



両手同時に「グー・チョキ・グー・パー」を繰り返す



右手は「グー・パー・グー・チョキ」の順序で  
左手は「グー・チョキ・グー・パー」の順序で同時に出す



【参考】中高年のスポーツ | 京都府医師会 巧緻性解明の研究 日本スポーツ協会 巧緻性は幼児も高齢者も鍛えられる！年齢にあったトレーニング方法紹介 | 小学校受験にも有利にまなびら (bsc-int.co.jp) 【巧緻運動障害】巧緻(こうち)運動障害って聞き慣れない言葉です。 - 東武東上線・大山駅より徒歩8分の整形外科 | おだ整形外科クリニック (sakura.ne.jp)