



# 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

## さくらの部屋

第7回目はさくらのご利用が

2年2カ月になる**飯島金作様**にお話を伺いました。肺の疾患をお持ちなので、さくらご利用時は携帯酸素を使用しながらトレーニングをされています。

普段の生活の中でも「片足立ちでスポンを履けるようになりたい」という目標を持ち、意識高く過ごされています。

さくらで実施しているポッチャをきっかけに、現在は総合体育館で行われている同種目に精力的に参加されています。

◆ポッチャに参加されていかがですか？

「元々自治会のソフトボールチームに入っていたり、地元の神社のお祭りの役員をやっていたりと、外に出ていくことが好きだった。今は表に出てやるのがなかったからやりたいと思った。もうポッチャが生活の一部になっていて、張りがあつて楽しい」とのことです。  
またご自身のお身体の呼吸リハビリとして、吹矢の活動にも参加されています。



◆吹き矢は何故始めようと思ったのですか？

「複式呼吸を意識するのにいいと思った。頭を使う競技で続けてやってみようと思っている。一年に一度、大会があるので、それを目指して頑張りたい」と話されています。

普段からご自宅で育てている草花をさくらにおすそ分けして頂いたり、さくらの雰囲気や常に盛り立てて下さる飯島さん。飯島さんの周りはいつも笑顔が溢れています。

これからも飯島さんのさらなる活躍を応援していきたいと思えます。  
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)



## 職場体験が

ありました!

コロナウイルス感染防止のため休止していた中学校の職場体験が3年振りに再開。9月には青陵中から女子2名、多摩中から男子2名がやってきました。

初日は緊張した表情でしたが、最終日には堂々と三二講座を担当し、皆さんにプログラムを提供してくれました。

まだ感染防止のため3日間の半日のみと少ない体験となりましたが、デイサービスのお仕事を知る良い機会となると嬉しいです。

整理体操の指導や屋外歩行の同行もしてくれました



## スタッフコラム

さくらスタッフの「推し活」を紹介します。

### No.7 松本暢子（介護福祉士）

私の推しは1989年に公開された『ニュー・シネマ・パラダイス』というイタリア映画です。



当時、映画好きの友達が「今年は200本映画を観る」と宣言し、映画館に通っていました。「そんなに面白いのかあ。じゃあ私は年間50本観てみよう」と密かに目標をたて、映画館に通い始めました。そんな時出会ったのが「ニュー・シネマ・パラダイス」でした。

イタリア・シチリア島の小さな村の映画館を舞台に映写技師アルフレードと少年トトの心温まる交流を描き、数々の映画賞に輝いた不朽の名作。中年を迎えた映画監督トトがアルフレードの死の知らせを受け、少年時代の出来事と青年時代の恋を回想する物語です。派手な出来事が起こる訳ではないのですが、一つ一つの場面に心がゆさぶられます。特筆すべきはエンニオ・モリコーネによる音楽！今やあまりにも有名なメインテーマが流れるラストシーンは涙なしには見られません。

初めての見たのは京都の小さな映画館。その後DVDで何度も見ていました。3年前映画館の大きなスクリーンで30年ぶりに見ることで、始まるやいなや涙があふれ、2時間ほぼ泣きっぱなしでした。

目下の私の夢はこの映画の舞台となったシチリア島へ行き、モリコーネの音楽を聴きながら「聖地巡り」をする事！早くコロナが収束することを願っております。

## ちよつと役立つ

### 三三講座

#### ■栄養状態について



加齢による食生活の変化として、食事そのものへの関心が薄れ、食生活が単調になってしまふ、調理や買い物に億劫になってしまふ、食事の回数が減ってしまうなどの特徴があげられます。また一人暮らしや高齢者世帯では交流機会が減ることや社会的に孤立しやすく、外出機会の減少・運動不足による食思低下・食事量の低下を引き起こしやすくなり、結果的に怪我や病気を患っていないくても筋力低下や認知機能低下により日常生活に支障が出る可能性が高くなります。

筋力低下や認知機能低下を予防するために大切とされているのが運動ですが、運動をするためにはエネルギーが必要です。運動するために必要なエネルギーが足りていないと、運動がかえって逆効果になってしまふので食事からしっかりと栄養をとることも心がけましょう。

自身の栄養状態を簡単に知ることができる評価はBMIです。

BMI＝体重kg÷身長m×身長m

○ 18.5 未満 やせ

○ 18.5 から 25.0 未満 普通

○ 25.0 肥満

1日の摂取カロリー目安

○ 65～74歳 男性2400 kcal

女性1850 kcal

○ 75歳以上 男性2100 kcal

女性1650 kcal

数字だけみるととても多く感じると思いますが、3食しっかりと食事をとることで目安に近づくと考えます。定期的にご自身の栄養状態を把握して、必要なエネルギーを得ながら効果的な運動を続けて行きましょう。

（理学療法士 細井）

