



# 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

謹んで  
新春のお慶びを  
申し上げます

新年あけましておめでとうございます。  
昨年中はご愛顧を賜りまして御礼申し  
上げます。

新型コロナウイルスが発生し早いもの  
で約3年が経過しますが、まだまだ感染者  
数も減らず親族や友人に会うのにも気を  
遣うこの現状かと思えます。

人と人のつながりがより大切なもの  
になってくると思えますので、皆さまと過  
ごせる時間を大切にしていきたいと思  
います。

日々生活する中で感染症対策など窮屈  
に感じる事もあるかと思えますが、さくら  
に通っていたいただき、運動・交流・学びを通  
じて有意義な時間を過ごしていただだけ  
るよう職員一丸となり努めて参りたいと思  
います。

最後になります。本年もあいフィット  
ネスサロンさくらをどうぞよろしくお願  
い申し上げます。みなさまにとりまして素  
敵な1年となりますようにお祈り申し上  
げます。

施設長 嶋田和広

今年もよろしく  
お願いします！

## さくらスタッフ一年の抱負

今年も常に心も体  
も柔らかくあれる  
よう心掛けていき  
たいと思います。  
末次麗 (作業療法士)

指のリハビリも兼ね  
て、ピアノの再開。  
ずっと弾きたかった  
曲を仕上げる！  
松本暢子 (介護福祉士)

長年悩まされている  
肩こりと腸活を頑張  
って、身体を整えま  
す。  
宇佐美今日子 (看護師)

月に2回以上水泳に  
行き身体を動かし健  
康意識を高めます。  
春日富美 (介護福祉士)

今年も運動を続け、目  
標達成できなかった  
健康診断の数値改善  
を目指します！  
能瀬由紀子 (介護福祉士)

体力維持の為にジョ  
ギング (年60回) と  
断捨離頑張ります。  
渡邊美香 (介護福祉士)



毎日 8 千歩を歩きま  
す。仕事以外の日もな  
るべく頑張ります。  
長妻早苗 (生活相談員)

整理整頓！散らかり  
放題の部屋を片付け  
てリラックスできる  
空間を作りたいです。  
細井春菜 (理学療法士)

子供たちの反抗期に  
負けそうなので笑顔  
で家庭も円満にしま  
す☆  
小田史子 (介護福祉士)

## 今年もさくらから

### クリスマスプレゼント!



毎年恒例になっている「さくらオリジナルカレンダー」を作成し、プレゼントさせていただきました。今年は火曜日ご利用の犬塚友吉さんに作品をご提供いただき、素敵なカレンダーとなりました。

昨年にも続き、スタッフによるハンドベルの演奏も一緒にプレゼントさせていただきました!



### ◆スタッフ研修を行いました

12月17日(土)に、さくらスタッフの施設全体研修を実施しました。

「接遇について」「非常災害時の対応について」「多摩市の介護予防について」「認知症ケアについて」

ついて」皆で集まり、意見交換を行いながら、さくら運営に必要な事柄を学ぶ機会となりました。



ちよつと役立つ

## ミニ講座



### ■6分間歩行について

体力測定項目の1つに「6分間歩行」があります。6分間歩行は運動耐用量、いわゆる【体力・持久力】を評価する項目です。

高齢日本人の平均的な距離は500m～550mといわれており、400m以下では外出制限、200m以下では生活範囲が身の回りに限定されるという基準があります。

では持久力とは何か。持久力を簡単に分けると「筋持久力」と「全身持久力」にわけられます。筋持久力は小さい力で筋肉を長時間働かせる能力のことをいいます。全身持久力とは肺と心臓によって酸素を全身に運ぶ能力のことをいいます。

これらの持久力が低下する事によって、買い物などの外出時にすぐ息切れを起こすことがあります。

持久力をつけることで、疲れにくくなるという利点があります。日常生活を送る上で全力のパワーを発揮する場面はそう多くありません。むしろ軽い負荷を繰り返し行う動作の方が圧倒的に多いため、筋持久力が高まれば疲れを感じにくくなります。また座位や立位姿勢を保持するためにも筋持久力は必要になってきます。

筋持久力をつけるためには低負荷・高頻度の運動が効果的と言われています。

低負荷・高頻度とは「軽い負荷で長い時間」の運動をいい、足踏み運動などが有効です。また有酸素運動も効果的といわれています。

有酸素運動の代表的なものはウォーキングで、日常的に30分程度のウォーキングが持久力向上に効果的です。日常的にウォーキングする機会のない方はまずは30分歩き切ることを目標にしましょう。

日常的にウォーキングする機会がある方は30分歩き切った時にじんわり汗ばむ程度の速さや、「ややきつい」と思う負荷になるように歩いてみてください。

目標心拍数から運動負荷を決めることもお勧めです。

目標心拍数Ⅱ(最大心拍数×安静心拍数) × 運動強度 ÷ 目標心拍数

最大心拍数とは心臓が最高に動いたときの心拍数のことを言い、220から年齢を引いた数で求められます。

運動強度は一般的には最大心拍数の60～70%(0.6～0.7)程度が理想的と言われていますが、高齢者には負荷が強すぎるため30～40%(0.3～0.4)に設定すると良いでしょう。

適度な運動負荷をかけながら持久力向上のためにぜひ運動習慣を作ってみてください。

参考:「FUI」介護

(理学療法士 細井)