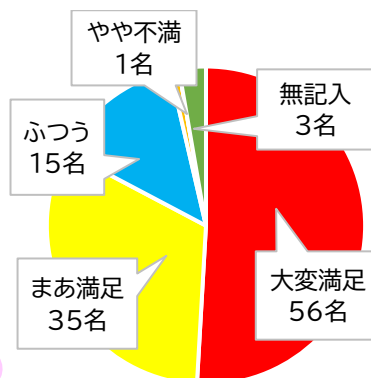




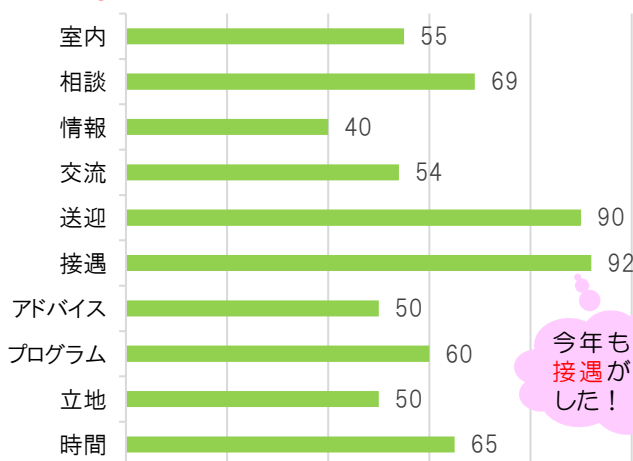
第6回利用者様アンケート結果報告

今年もあいフィットネスサロンさくらのご利用に関するアンケート調査を実施し110名の皆さんに回答いただきました。

さくらの満足度

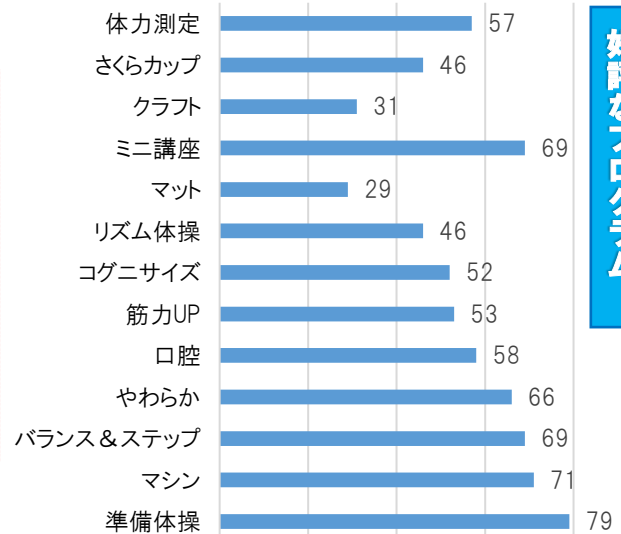


さくらの魅力



今年も職員の接遇が1位でした！

好評なプログラム



全体の約83%が「大変満足」「まあ満足」と回答してくださいました。理由として『皆さん明るく親切』という声をたくさんいただきました。

また、『身体の動きが良くなった』『気持ち明るくなった』『家で身体を動かすようになった』という嬉しい意見もいただきました。

改善して欲しい点として『マットの体操をして欲しい』『歌を歌いたい』などいただきました。今後のさくらの運営の参考にさせていただきます。

ご協力ありがとうございました。

スタッフコラム

No.9 宇佐美今日子（看護師）

「推し活」という耳慣れない言葉が流行っていますが、「わたしが好きな時間」という意味に置き換えたと思います。わたしの推し活、それは季節の仕事をします。

2月か3月頃に母や叔母から夏みかんが届き、大量のマーメイドジャムづくり。同時に、味噌の仕込みもします。6月には梅仕事。梅干しや梅酒、梅ジュースを作っています。

7月頃、実家の長野から杏の実が届くので、杏ジャム作りをします。

8月は塩漬けしていた梅の天日干し。夏が過ぎたら味噌の天地返しも欠かせません。

秋になり紅玉が出回ると、やっぱりリಂಗジャムを作ろうかな、となってしまう。

夏みかんや杏、大豆や麹が届いてしまふと「やらなきゃいけない」と、すこしばかり窮屈な気持ちになることもあります。

我が家のジャム、味噌、梅干しはほぼ自家製。「買った梅干しは美味しくない」と言っている家族の顔を思いながら、手仕事に没頭する時間が好きです。



オリジナル羽子板

11月、参加者 60 名でお正月らしい華やかな羽子板が出来上がりました。ご自身で布や飾り物、作業用のハサミを用意されている方が多くいらつしました。今回もハサミで切る工程やボンドの貼り付けなど、細かい作業でしたが、皆様丁寧に作られていた事も印象的でした。

是非、お正月に飾っていただき、素敵なお正月をお迎え下さい!!

(介護 春日)



新しいナースを紹介します



かいで あゆみ
海出 歩 (看護師)

不安なことがあつたら、何でもお伺いします!

出身：多摩市
趣味：筋トレ・映画鑑賞
車の運転
職歴：若い時は板前
その後看護師として
整形・脳外・内科・
外科と経験

ちよつと役立つ

ミニ講座

◆踏み台昇降運動の効果

いつもさくらで皆さんと一緒に取り組んでいる踏み台昇降の効果をご紹介します。

「転倒予防」の他にも「血圧の低下」「動脈硬化の抑制効果」「腰痛やひざ痛の改善」「尿失禁の改善」などの効果があることが確認されているそうです。

何より重要なのは「有酸素運動と筋力トレーニングを同時にやる」という点です。段差を利用して「ひざを持ち上げ、片足で自分の体重を支える」動きによって、下半身の筋力トレーニングになるのです。

ウォーキングだけでは瞬発力を発揮する白筋は鍛えられませんが、踏み台昇降ならば、大腰筋や大腿四頭筋の白筋を鍛えられ、継続すれば転倒の防止にもなるというわけです。

これらの結果を元に試算したところ、こうした運動に取り組むことで将来、要介護になる危険性が7割も減らせると判明しました。もちろん、医療費や介護費の削減にもつながるそうです。

◆踏み台昇降の効果的なやり方

● ゆっくりとしたリズムが理想(1分間に15回行うのが目安)

ゆっくり動くことで有酸素運動と筋力トレーニングを混合させた動きになるので、ダイエット効果が高まる。慣れてくると、リズムがどんどん速くなりがちですが、意識してゆっくりとしたテンポを守ること。テンポを上げると有酸素運動としての効果は高まりますが、筋力トレーニングの効果は下がってしまいます。

●全ての動作を同じ速さで行う

はずみをつけて台に上ったり、ストンと勢いよく下り



たりしないよう心掛ける。途中で足を上げ下げする順番を、左右で入れ替えること。

●ひざを高く上げる意識を持つ

ひざを高く上げることで、大腰筋、太もも前面と後面の筋肉(大腿四頭筋、ハムストリング)への刺激が強くなって、筋力の向上効果が高まる。

踏み台の「高さ」に関しては、大切なのは、高くするのではなく、それよりも「ひざをしっかり上げる」とことを意識して動くことです。ひざや腰、体力に不安のある人は、台を10cm程度の低めにしてください。

●1日合計10分以上行うこと

最後に、行う時間です。「1日に10分」が目安です。最初は10分続けるのもきついかもしれません。

それなら、3分を3回でも構いません。長く続けた方が有効と思われるかもしれませんが、実は合計時間が同じなら、運動の効果は変わりません。

1日10分なんて大したことないと思うかもしれませんが、毎日続けると、4カ月で富士山を登って降りた計算になるそうです。すごいですね。

●複数回に分けて合計10分でもOK

朝3分、昼3分、夜4分などで合計10分でも効果は落ちない。

※使用する踏み台は10〜20cmに設定する。踏み台昇降専用の台を使うのがお勧め。階段、玄関口など、手頃な高さの段差があれば、それを利用してよいようです。

やり方はあくまで参考ですので、お一人お一人、その日の調子にもあわせて、無理なく行ってください。さくらで足りない分はご自宅で補ってみてもいいかもしれません。

(作業療法士 末次)

参考：「踏み台昇降の効果」有酸素運動と筋力トレーニングのW効果で転倒リスクを防止 1日10分ゆっくり行うのがコツ・かばれ(cabale, pore.com) 転倒予防に必要な筋力アップ(1)「ちよつとした運動で筋力アップ」ーリハビリネット(rehabilit.net)