



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

体力測定報告

■昨年9月と今年9月での
さくら平均値を比較して
みました

項目	2021.9	2022.9
握力	17.8 kg	17.1 kg
30秒立上り	10.3回	8.9回
ファンクショナルリーチ	24.7 cm	24.8 cm
Time Up & Go Test	12.6秒	15.9秒
5m歩行速度(普通)	7.2秒	7.6秒
5m歩行速度(最大)	5.5秒	4.9秒

握力・5m歩行(普通)はやや低下、ファンクショナルリーチテスト・5m歩行(最大)はやや向上しています。大きな変化ではないため歩行能力・バランス能力は維持されていると言えます。

一方で30秒立ち上がり、Time Up & Goテストでは低下がみられています。どちらのテストでもいえることは「下肢を使った立ち上がり動作能力の低下がみられる」ということです。



立ち上がりは何をするにも必要な動作であり、立ち上がりが必要な筋力は歩行や階段昇降など様々な動作にも影響します。つま先までしっかりと体重をかけて、体幹や膝をしつかりのばすように意識して動作を行ってみてください。

1週間7日のうち、さくらで運動する時間は数時間です。さくらで運動するよりも自宅で過ごす時間のほうが長いと思います。筋力・体力を向上させるためには軽めの運動を高い頻度で継続することが重要です。体力測定の結果をみながら、さくらを利用していない日に運動することが習慣になるとより成果が出ると思います。結果で不明なことや運動の方法が知りたい方は遠慮なくスタッフに声をかけてください。

(理学療法士 細井)

新しいボランティアさん をご紹介します



山上まどかさん

出身地: 多摩市
趣味: トレッキング・ダンス
一言: 皆さんと元気よく過ごして参りたいです。

スタッフコラム

No.8 細井春菜(理学療法士)

私の推しそれは**ジャニーズ**です。思い返せば中学生の頃、v6やSMAPが活躍している番組を見ていた事がジャニーズ好きの始まりかもしれません。

就職した後に嵐のファンクラブに入り、東京ドームだけでなく福岡まで友達とライブに足を運んでいました。嵐だけでなくそれ以外のジャニーズグループも少しずつ興味を持つことがありましたが、約十年、嵐一筋で応援していました。

そして約3年前、何気なくYouTubeで見たジャニーズWESTというグループが気に入り始め、気がついたらほとんどのライブDVDを購入しファンクラブに入会していました。ジャニーズWESTは全員が関西出身の7人グループですが、とにかく明るくておもしろい!! テレビやSNSなどで彼らを見てみると笑顔になるところか、お腹をかかえて笑うくらい元気をもらっています。「応援歌」をテーマにした楽曲が多いジャニーズWESTは、悩んだり迷ったりした時に「そのままがいい」と曲を通して肯定し、励ましてくれる所も魅力的です。

これからも仕事に推し活、どちらも全力で取り組んでいこうと思います。もしテレビでジャニーズWESTを見かけたらぜひ、教えて下さい!!



曜日対抗 さくらカップ

十月、秋と言えばスポーツの秋！さくらでも運動の秋にピッタリな『シヤカシヤカマラソン』を開催しました。

一〇〇mを走り切るように二〇秒間足と手を動かし続けます。ハンディなく万歩計が表した数字で競います。今年最後のプログラムで、自分の番が来るまで小さく手や足を動かし練習する姿。年齢に関係なく最後の一秒まで諦める事なく取り組む姿に脱帽と感動を覚えました。また来年も楽しみながら体を動かしていきたいと思います。

(渡邊)

優勝チーム 月曜日午前

個人優勝 長谷川清一さん



ちよつと役立つ

ミニ講座



新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に備えよう

第七波がようやく落ち着いてきたと思つたら、最近では第八波が近づいているとか。新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行についても気になります。何が問題になるのか、何に備えれば良いのか考えました。

この原稿を執筆しているのは10月21日です。さくら通信発行までの間に、政府や東京都の対応が変更している可能性がありますのでご了承ください。

新型コロナウイルスとインフルエンザウイルスについて、下の表にまとめました。コロナもインフルエンザも比較的良好であるウイルスで、突然変異を繰り返します。風邪のような症状から、発熱・全身の倦怠感・咳や痰、肺炎症状。時には下痢などお腹の調子を崩すことがあります。最近主流のオミクロン株では、潜伏期間が二三日と言われており、これもインフルエンザと同程度です。感染経路・予防方法ともに共通点があります。

若くて健康な方は大きな問題がないことも多いのですが、乳幼児や高齢者、基礎疾患のある方は、症状が悪化しやすいかたたり、基礎疾患自体が悪化することがあり、注意が必要です

コロナとインフルエンザが同時流行すると、何が問題なのでしょう？

- ①発熱外来が逼迫する恐れ 発熱や感染を疑う方が増えると、対応する医療機関が逼迫し、必要な治療を受けられなくなる可能性があります。
- ②「同時感染」の危険 欧米では同時感染した時に症状が重くなる例があるようです。

対策は？

- ①ワクチン接種 三回以上のコロナワクチンとインフルエンザワクチンの両方を十一月末までに接種することが勧められています。二つ同時に接種することも可能です。副反応が心配な方は、時期を少しずらした方がいいようです。
- ②常備薬と解熱剤の備蓄 一〜二週間の隔離が必要になることを考え、お薬を多めに持っておきましょう。
- ③休養・栄養・手洗い・適度な運動 普段から免疫力を高めておくことが大切です。

(看護師 宇佐美)

●厚生労働省ホームページ「コロナウイルス感染症について」
●NHKWeb「コロナとインフルエンザ同時流行に備えて」
●東京都防災ホームページ
モニタリング会議コメント十月十三日

	ウイルスの特徴	どのように感染するか？	予防方法
新型コロナウイルス COVID-19	コロナウイルスの仲間 一般的な風邪の原因となるウイルスや、SARS や MARS もコロナウイルス。 主に咽頭や気道などの粘膜などの細胞に入り込んで増殖し、感染する。腸管の粘膜に入り込むこともある。	飛沫感染・エアロゾル感染 感染者の口や鼻からウイルスを含む飛沫や、更に小さな水分を含んだ粒子（エアロゾル）	①ワクチン接種 ②「3つの密」密閉空間・密集場所・密接場所の回避 ③マスクの適切な着用・石鹸による手洗い・換気 ④感染リスクの高い行動控える
インフルエンザウイルス	インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症 「一般の風邪」とは分けて考えるべき「重くなりやすい病気」。 流行が周期的に現れ、毎年世界各地で大なり小なり流行する。	接触感染 ウイルスが付いたものに触った後、手を洗わず目や鼻・口を触ることにより感染	