



# 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 石鹸粘土



5月のクラフトは『石鹸粘土』  
で自由に形作るといいうテーマで  
開催しました。

52名と多くの方が参加されま  
した。

手で粘土をこねながら、頭でイメ  
ージし形として表現していく工  
程です。

久しぶりに粘土に触れた方や初  
めて粘土に触れた方も、集中して  
楽しまれている様子がとても印  
象的でした。

ぜひご自宅で作品を鑑賞されて  
から、石鹸としてお使いくださ  
い。

次回のクラフトは8月に予定し  
ています。皆様の参加をお待ちし  
ております。

(春日)



### 熱中症の季節が近づきました



6月といえば梅雨ですね。  
気温や湿度の高い日が増  
え、熱中症予防が大事な季  
節になってきました。さくらで気持ちよ  
くトレーニングして頂くために、これか  
ら秋にかけては、いつもより一回り大き  
な水筒をお勧めしています。500~600  
ml程度の水分を、さくらでの半日で飲み  
切ってご帰宅いただくようにお声掛けし  
ていますので、よろしくお願ひします。



## スタッフコラム

さくらスタッフの若かりし頃のお話「青春時代に  
頑張っていたこと」を、ご紹介いたします。

### No.2 松本暢子(介護福祉士)

私が若い頃熱中していた事は  
「鉄道の旅」です。今ハヤリ  
の豪華特急の旅ではなく、時間  
はあるけどお金が無い若者の主  
に在来線に乗る旅です。



友人のひとりが「時刻表」使  
いの名手で、時には「青春18切符」を使うより  
安上がりな旅を計画してくれました。100近く  
の駅を各停で移動したりと、のんびり遠くまで行  
つたものです。

鉄道旅で一番心に残っているのが北海道です。  
行きだけ奮発して、当時就いたばかりの豪華寝  
台特急「トワイライトエクスプレス」に乗り、大  
阪から札幌へ。在来線を乗り継ぎ、途中下車しな  
がら知床方面へ。網走から札幌までを寝台特急で  
横断。北海道の広さを体感しました。帰りは寝台  
特急「日本海」で帰ってきました。

北海道では多くの路線が廃止されました。  
「日本海」もしく。鉄道の旅は限られた時間で  
多くの観光地を巡るには不向きですが、車窓に  
流れる景色を眺めながら、おしゃべりしたり、居  
眠りしたりと、のんびり楽しめるのが魅力です。  
子供たちが巣立ち、私  
にも自分時間が戻ってきた  
ので、JR八高線で高  
崎へ行き、榛名神社に参  
拝するという小旅行を計  
画中です！



私たちが担当しています！



作業療法士  
末次 麗



理学療法士  
園城寺健太



理学療法士  
野田祥平



(理学療法士 野田)

### ◆マット運動始めました

3月中旬頃から試験的に行っていたマット運動を4月から本格的にスタートしました！

同じ目標や課題を持つている人同士でグループを分け、柔軟運動と床からの立ち上がりを中心筋トレやバランス運動等を行っています。年齢を重ねると体が硬くなりやすく、関節の動く範囲が狭くなり、動作が制限されたり、痛みの原因になります。リハビリスタッフと一緒に体を整えていきましょう！

ちよっと役立つ

## 三三講座



### ■マット運動、やってみると!?

さらさらでは、4月からマット運動が始まりました。2か月程経過して、いかがですか？体の変化を感じますか？変化を感じないよという方もいらっしゃるかもしれませんが。変化がないことは、現状維持できているということですね。逆に腰痛や膝痛を感じる方は、痛みのない範囲での運動を見つけていきましょう。マット運動に限らず、大切なことは自分が無理なく動ける範囲を自分でしっかり把握して、リスク管理できているということです。そして、それは運動時に限らず、日常生活でも同じです。自分ではわからないよという方は、一緒に見つけていきましょう。

マット運動の効果は①柔軟性向上②筋力向上③バランス能力向上④持久力向上⑤床上動作能力向上 などなど色々ありますね。そんな効果に加えてみなさんには是非得ていただきたいのが「自分をj知る」という事です。自分の体の動きに注目して、自分の体はどこまで動かせるか、自分の限界を知ってください。その限界は何なのか、筋力・柔軟性・筋緊張・痛み・持久力など原因があることもあります。けれど、意識せずに無駄な力を入れてしまっているだけの事も多いです。自分の体を知って、意識的にコントロールできるだけで、自分の安全に気持ちよく動ける範囲が広がっていくかもしれません。自分の身体の動きを観察する習慣が身に付くと、身体のバランスが少し崩れただけでもすぐにわかるようになります。すると、具合が悪くなる前に気付くことができます。不調に早く気付くと、危機を回避し、回復も早まることになるでしょう。同じ運動を毎日繰り返す中で、自分の身体の調子や変化に気付く、日々新しい発見ができるといいですね。

### マット運動 みんなの目標

みなさんそれぞれ、身体も経験も既往も違います。それでも目指して頂きたい共通の目標があります。それは、「体幹をつくる」です。安全に呼吸ができる、より姿勢の良い体を作っていきます。体幹を作るトレーニングも色々ありますが、いつも皆さんと一緒にやっている簡単な？トレーニングが四つ這いです。片手片脚上げる等バランストレーニングも行っていますね。この四つ這い姿勢をキープするだけで鍛えられるのです。できそうですね！簡単そうですね！

四つ這い姿勢をトレーニングする時の注意点を簡単に紹介しておきます。

- ① 掌は肩の下
- ② 膝は足の付け根の下
- ③ 脛は床に着けて膝だけに負担がかかり過ぎないように
- ④ 同様に掌も大きく開いて支える面積を広げます。
- ⑤ 肛門は真後ろに向けるようにお腹をスツと引き締めます。

四つ這い姿勢一つでも体のあちこちに意識を向けることができますね。

これからも、毎週一緒に体の観察をしていきましょう。決して、大変な運動をする為でも、嫌々頑張るものでもありません。心を楽にして自分の身体の声を聞く時間にして頂ければと思います。私も自分の身体の声が届くようになるのが目標です。毎週皆さんと一緒に取り組めるのを楽しみにしています。

(作業療法士 末次)



＜参考＞成瀬雅香『ベッドの上でもできる実用介護ヨガ』中央アート出版社、2007年 / 白澤卓二・武田淳也『100歳まで寝たきりにならないエクササイズ』マガジンハウス、2012年