



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

フェルト小物作り

2月のさくらクラフトは「コースター」「フェルトの小物作り」に48名が参加されました。

手芸が趣味の方でも、フェルトを使う機会は少ないのではないのでしょうか。ふんわりした厚みのある布は何となく温かみがありますね。

今回は、5枚セットのフェルトからご自身の好みの配色でハート型や四角形のコースターを仕上げていきました。

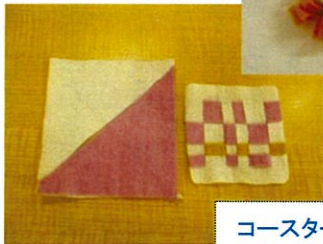
比較的短時間でしたが、押さえながら書く、切る、編む、貼る動作の連続で疲労感はいつもと変わりませんでしたが、その分、どの方もフェルトの大人っぽい色合いを活かして素敵な作品が出来ました。



ガーランド
(壁飾り)



お花



コースター

(小田)

材料を用意された方や型紙をひと工夫される方もいらっしゃいました。周りの作品に刺激を受けて「家でやってみる」という声もあがっていました。

スタッフが作ったフェルト小物を写真で紹介いたします。良かったら参考にしてください。フェルトでご家族分のコースターや鍋敷きなど、ぜひ制作してみてください！



新しいスタッフを紹介します！

出身地:東京都八王子市

趣味や特技など好きなこと:サッカー(やるのも観るのも)が好きで以前はやっていましたが、最近は観る専門になってしまいました。

仕事上大事にしたいこと:この仕事は人との関わりが最も大切だと思っているので、皆様となるべく多く話す機会や関わりの機会を持ちたいと思っています。

職歴:あい老健に約13年勤めていました。その前は他の仕事(スポーツ関連)も3~4年程していました。

一言アピール:今回、長く働いてきたあい老健を出て、初めて通所の施設で仕事させて頂くので、これは自分の中で大きな挑戦です。初めは慣れない事も多くご迷惑をおかけするかもしれませんが宜しくお願いします！



おざきゆうま
尾崎 裕真

(介護福祉士)



よしむら たかし
吉村 敬

(ドライバー)

出身地:山口県宇部市

趣味:アウトドアキャンプ
渓流釣り
カラオケ

仕事上で大事にしたい事:
いつも笑顔で、安心・安全な運転を心がける

一言アピール:
新人ですが、よろしくお願い致します。

ちよつと役立つ 三三講座



■ バランス能力と健康

健康寿命とは「日常生活で介護を必要とせず
過ごせる期間」のことです。これを平均寿命と比較
すると、およそ十年の開きがあり、多くの方が何ら
かの不調を抱えながら晩年を過ごしている事にな
ります。

バランス力は、ふらつかないで姿勢を保ち続ける
力、つまずいた時にも瞬時に態勢を元に戻せる力の
ことです。このバランス力を保つためには、筋力・骨密
度・血管・脳からの命令を伝える神経、これらすべて
が正常に働いていないと機能しません。このバランス
力が衰えると、腰痛や骨粗しょう症、認知機能の
低下、脳卒中などさまざまなリスクにつながる恐れ
があることが分かっています。

データを分析した結果、長く立っていられる人ほ
ど、筋力も骨密度も健康で見た目も若いということ
が裏付けられました。逆に片足立ちが続かない人
は、筋力と骨の量が低下しており、姿勢も悪く、腰
痛やひざ痛、骨粗しょう症になりやすいなど、さま
ざまな症状とのつながりが分かりました。さらに、
脳の萎縮や認知機能が衰えている症例も多くみら
れ、認知機能の低下や脳卒中などにつながるものが
分かりました。脳にまで関わりがあるのですね。

バランス力チェック

【1】絨毯や部屋の敷居、マンホールなどの小さな段差
でつまずいたことがある。

【2】片足立ちで靴下がはけない。

【3】電車やバスの揺れに踏ん張りがきかなくなった。

【4】歩いていて、人に抜かされる事が多くなった。

【5】この一年で転倒した。

【6】最近、階段の上り下りで、足を踏み外しそうに
なった。

1つでも当てはまればバランス力が低下している可
能性があるそうです。

例えば、バランス力が低下して転倒などにより腰
痛になった場合、痛いからと家に閉じこもると運動
不足から、さらに体が弱って気力も萎えてしまいま
す。すると、孤独を感じストレスや鬱(うつ)を引き
起こすなど、精神的・心理的にも追い込まれ、やが
て本当に寝たきり状態になってしまいます。バランス
力の低下は身体の機能だけでなく、精神的なタメ
ージにもつながるといふ事です。年齢を重ねると身
体機能が衰えていくのは仕方ないことですが、健康
であるためには、なるべくバランス力が低下しないよ
うな生活を送るように心がけたいものです。

バランス力を維持するには筋肉や骨を同時に適
度な負荷で鍛える必要があります。そう考えると、
ウォーキングがいいのですが、歩くのが難しいことも
あります。そこで、可能なのが「片足立ち」です。こ
れはバランス力を鍛える運動としても効果的です。
筋肉や骨に対する負荷に加え、身体を安定させよ
うと脳も活発に働きます。特別な道具も広い場所
も必要ないので手軽に始められます。※体に痛みや
不安のある方は、必ず医師に相談してから行ってくだ
さい。

【片足立ち運動】

- ①足をそろえて背筋を伸ばして立つ。
- ②可能な限り、片足のひざを90度まで曲げて上げる。
- ③理想は1分間片足ずつ両足で合計2分
朝昼晩3回行う。

とっさにつかまれる壁やテーブルの近く、滑らない
床で、素足で行ってください。ふらついてしまい1分
間も続かないという方は、無理をせず手すりを使っ
てもOKです。時間や回数より、毎日つづけることが
大切です。少しずつ1分間に近づけていきましょう。

【座ったまま片足あげ運動】

- ①イスに浅く座り、両手でイスの座面を軽く持って背筋を
伸ばす。
- ②太ももを持ち上げるイメージで片足を上げる。
- ③持ち上げた足を、床面ギリギリまで下ろす。
- ④ゆつくり10回繰り返す。反対側の足も同様に朝昼晩
3回行う。

0.5~1センチ位が理想ですが、上げられる高さから初め
てください。なるべくガニ股や内股の姿勢にならないように、
反動をつけずにゆつくり上下させるのがポイントです。

これらのエクササイズは、ひざ周辺の筋肉も強化され、
ひざ痛の改善や、血流も良くなり血圧も下がります。さ
らに、大きい太ももの筋肉が鍛えられることで基礎代謝
も上がり、太りにくい体を手に入れることができるでし
ょう。いつもさくらで行っている運動ばかりですね。

バランス力を保つための生活習慣でのポイントは食事で
す。腹八分の食事は、脳や血管が若返る遺伝子が活性
化すると言われています。効率よく筋肉をつけるため
に、肉、魚、卵、牛乳などを食べると良いようです。特に
高齢者は筋肉が落ちやすいので積極的に食べましょう。
また、青魚、ナッツ類、ニンニクなどは、血管の弾力性を
高める働きがあるそうです。

運動と食事以外には、脳の刺激に欠かせないので、1
日3回は外に出るか外の景色を見たいでしょう。コロ
ナ禍では、家にいることが多くなるので意識して取り組ん
でいきましょう。

バランス力はまさに「長生きする力」といえるでしょう。
バランス力を意識して生活していけるといいですね。

普段のさくらでの運動がいろいろな効果に繋がっていま
す。今回はバランス能力との関係を紹介させて頂きました
。運動の効果を意識しながら、これからも一緒にトレ
ーニングを継続していきましょう。

(作業療法士 末次)

(参考)健康寿命と「バランス力」読者のために「三三講座」