



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

春からの新しい
スタッフを紹介します！

- ① 出身地
- ② 趣味や特技など好きなこと
- ③ 仕事上大事にしたいこと
- ④ 職歴
- ⑤ 一言アピール



今年も満開の桜を
皆さんと楽しみました！



の だ しょうへい
野田 祥平
(理学療法士)

- ① 八王子市
- ② バレーボール、子どもと公園へ遊びに行くこと
- ③ スタッフ、利用者様の話をしっかり聞くこと
- ④ 天本病院 5年、あい老健 2年、あい訪看 4年と各署を転々としています
- ⑤ (とても) 不器用な男ですが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします！



えんじょうじけんた
圓城寺 健太
(理学療法士)

- ① 八王子市
- ② スポーツ観戦もするのも好きです
- ③ 利用者様とのコミュニケーション
- ④ 天本病院 2年、デイケア オリーブ 3年
- ⑤ 早く皆様の事を覚えたいです。また、自分の事を知ってほしいです



たての ち え み
立野 智恵美
(生活相談員)

- ① 多摩市
- ② ヨガに 4~5年通ってます。
- ③ 常に利用者の方々の事を第一に考えるようにしています。
- ④ デイケアオリーブに 7年 10か月いました。他の法人の特養や包括等で働いたこともあります。
- ⑤ 元気に笑顔で頑張ります！

スタッフコラム

No.1 能瀬由紀子 (介護福祉士)

子どもの頃から運動が嫌いな私に母親から「何か体も動かすことを始めたら」という提案があり、十歳の時に近所にある『榊原舞踊研究所』に入門しました。

榊原舞踊ではちよつと珍しく、アジアを中心とした民族舞踊を習います。その中に日本舞踊もあり、初めての発表会で支度してもらった時はカツラや着物の重さと煌びやかさに感動しました。中国や韓国、バリやインドネシア、ロシアやスペインなど色々な国の舞踊を踊らせてもらったなかで私が一番好きだったのがインド舞踊でした。インド古典舞踊の独特な音色と動きはとても魅力的でした。

名取の免状を頂くためには都内の本部に通う必要があります。学生の頃には週3回レッスンに通っていましたが、大好きな踊りを続けたくて、就職で地元を離れても週に1回は地元の船橋までレッスンに通っていました。結婚し、子どもを授かり、残念ながら通えなくなるまで、18年続けてきました。

色々な国の民族衣装を纏い踊る、そんな楽しかったあの頃を久しぶりに思い出し、写真を引っ張り出しながら、また習ってみようと思いました。





■円背のリスク

皆さんは普段から姿勢良く歩いたり、さまざまな動作が行えていますか？加齢に伴う姿勢変化としてよく見られる姿勢は「円背」と言われている猫背がさらに進行した姿勢です。

一般的に、円背とは脊柱が前に倒れた状態を指します。脊柱のうち、特に胸の胸椎と呼ばれる部分が前に倒れることで背中が丸くなり、頭部は視界を保つために必然的にあごが上がる状態になります。

全ての方がいきなり円背になるわけではありません。多くの場合、猫背が進行することで円背になります。猫背は骨盤が後ろに倒れている状態で、脊柱が丸まり固まってしまっています。まずは猫背を改善することが円背予防に繋がります。

普段の生活背景や体の使い方なども影響しますが、加齢に伴う筋力の低下が大きな原因と考えられ、前向きにどんどん倒れていきます。その状態で骨盤を後ろに倒してバランスを取り、脊柱全体が固まっている状態になります。これの進行が円背につながっていきます。

①バランス能力の低下

円背の多くの方は、バランスを保つ能力が低下します。円背になるとお腹から上の重心が変化し、そのバランスを取るために頭が前方へ突出するため、この姿勢でバランスを取るためには、下半身にも常に緊張が入るようになってしまいます。すると全身の筋肉が本来の力を発揮できなくなり、筋肉が弱っていくことがわかっています。筋肉が弱くなると姿勢を保持する力も弱くなり、結果としてバランス能力も低下していくと考えられているため、円背を修正することは重要なことです。

②呼吸が難しくなり、筋肉の働きが悪くなる

円背になると、胸や肋骨が丸くなった状態で固まってしまう。背骨を反らす機能が弱くなると、酸素を十分に取り込めなくなり。結果、呼吸が難しくなり、息苦しくなりやすい状態になります。また、酸素は筋肉を動かすために必要不可欠なもので、車と言えばガソリンに当たります。ガソリンがない車が動かないように、呼吸が難しく体の中の酸素が少なくなれば筋肉の働きも悪くなってしまいます。

③圧迫骨折のリスク増大

背骨が丸くなり続けると重みに耐えきれなくなり、背骨が潰れてしまいます。歩くだけでなく、最悪前かがみになるだけで背骨が潰れてしまい、圧迫骨折につながりやすくなります。いわゆる「いつの間にか骨折」と呼ばれるものです。

④誤嚥(ごえん)リスクの増大

円背になると、人は自然とあごが上がります。あごが上がると気道が広がり、誤って気道に食べ物が入り込んでしまいやすくなります。これを誤嚥(ごえん)と呼びます。誤嚥すると誤嚥性肺炎という危険な病気にもなりやすいため、円背を改善することが重要になります。

円背の前の、猫背の状態から骨盤を含めた脊柱全体を体操で動かしていくことが大切となります。特に重要となるのが、脊柱を支持してくれる「姿勢保持筋」をしっかり使っていくこととなります。首・胸・腰・骨盤・太もも・足首と、全ての支えが強くなれば円背にかかるリスクも大きく軽減することができます。また、一度円背になってしまっても体操で姿勢を正していく努力をしていくことで改善の可能性がります。予防としても、改善のためにもできるだけ体操の習慣をつけていくことを心掛けましょう。

参考「FUI」介護

(理学療法士 細井)

【異動のご挨拶】

約3年間ありがとうございました!!

3年前、さくらに異動してきた時は新型コロナウイルスの蔓延が始まり出した時でした。私が異動する前のさくらとは形を変えた状態での営業だったことに加え、前任の理学療法士も異動してしまつたため、「さくらとは地域の中でどんな役割を担う場所なのか??」という初歩的な疑問が浮かんだことを今でも覚えています。

そんな私でしたが利用者の皆さんや、さくらのスタッフに支えてもらいながら、さくらという場所が皆さんにとつて生活の一部になり、とても大切に思われていること場所であることを知ることができました。コロナ禍のため々と制限があるなかで、どうしたら皆さんが望んだ生活や、やりたいことが実現できるかをスタッフ一同試行錯誤しながら考え、取り組んできた3年でもあり、自身の理学療法士人生の中でもとても大事で有意義な時間でした。

4月からお家に訪問してリハビリをする訪問リハビリの部署へ異動します。

さくらに来る機会は少なくなつてしまいましたが、多摩市内を車で走っているのどこかでお会いできることを楽しみにしています!

本当にお世話になりました!

細井春菜

