



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

今年初めてのさくらカップは「ポッチャ」でした。時々、ご利用時間の中でポッチャを行っていました。今回は点数別に分けたポールの投げゲームで行いました。的は4m先の床に敷きました。力加減が思いの外難しい距離で、的の上のせるだけでひと苦労！皆さん腰を落として的に向かって集中して投げる事ができていましたね。日頃のトレーニングが「投げる動作」に生かされていたと思います。

今回の優勝は水曜午後チーム。個人優勝は80点を獲得した水曜午後ご利用の塩田さんでした。おめでとうございます。

(松本)

曜日対抗 さくらカップ



祝
6周年

2月1日はさくらサロンの開設記念日です！

1月優勝チーム
水曜日午後



1月の個人優勝
塩田國助さん



スタッフコラム

「推し活」とは、自分にとってイチオシの人や物など「推し」を応援する活動のことです。

No.10 嶋田和広(生活相談員)

私の推し活。それはスイミングに通っている長男・長女です。

最初は水に顔を浸ける事も苦手としていた二人ですが、今では水に慣れた様子です。途中で、妹は潜ることが怖くなり「行かない。」と言う事もありました。今は出来る事が増え進級する喜びを感じながら、お風呂の時間には習ってきたことを話してくれたり、得意気にシャワーを頭からかぶったり、浴槽に潜ってみたりする姿を見せてくれます。兄妹で出来るようになったことをお互いに見せ合い、競い合いながら切磋琢磨しています。私自身はカナツチで教えることはできませんが、これからも二人を応援していきます。



さくらスタッフの「推し活」紹介、楽しんでいただけましたでしょうか？
新年度よりまた新しいテーマで掲載します。

さくらの新しい仲間を紹介します！

出身地：新潟県魚沼市
 趣味：日本近現代史を読むこと
 一言：認知症の母と暮らして13年。その経験を自分の未来に生かしたいと思っています。

ボランティアさん



小松みゆきさん

ナース

出身地：神奈川県
 趣味：ガーデニング
 職歴：都立病院に15年勤務
 一言：5年ぶりに復帰をしたので、緊張していますが、楽しくやっていきたいと思っています。よろしくお願ひいたします。



遠藤香奈江（看護師）

ちよつと役立つ

三講座

■足のむくみについて

皆さんの中には、足がむくんでいる方、夕方になると足がむくんでしまっ方もいらっしゃると思います。今回は、むくみのメカニズムについてお話ししたいと思います。



私たちが人間は、心臓がポンプの働きをして血液を全身に行き渡らせることで、全身の細胞へ酸素や栄養分を届け、そして細胞から排出された二酸化炭素や老廃物を回収して、心臓に戻して循環させています。

全身には体重の約13分の1の量の血液が流れています。体重60kgの方ならおよそ4.6kgの血液が流れていることとなります。1回の拍動で送り出される血液の量が70ml。1分間に70回拍動すると、1分間におよそ5kgの血液が送り出されることとなります。そう考えると、全身の血液を循環させるために、心臓はとても大きな力が働いていることが想像できると思います。

さて、私たちの住んでいる地球は、常に重力が働いています。そう、物は必ず下に落ちるといって、万有引力の法則です。

私たちの体の中でも、重力が働いています。つまり、身体の下の方に液体が溜まりやすいという現象が起こるのです。

また、加齢、心臓の機能が弱くなる、血管の弾力の変化などのお身体の変化により、心臓のポンプの働きが弱くなると更にむくみやすくなるのです。

「むくみ」は、医学的には「浮腫（ふしゅ）ともいいます。ふくらはぎを指で押して痕が残るようなむくみの場合、体重の5-10%の水分が溜まっていると言われています。

【むくみを軽減させるためには】

◎心臓のポンプ作用を助けるのは、筋肉の働きです。ふくらはぎを動かす運動は効果があります。

- ①椅子に浅く座り、踵を上下に10回上げ下げ
- ②つま先を上げ下げ10回
- ③足の指でグーパー
- ④片足ずつ足を持ち上げ、足首回し
- ⑤足指を使って床に置いたタオルを丸める
- ⑥足の裏、足の指、ふくらはぎのマッサージ

【足のむくみ予防体操】

<p>かかと上げ 5回2セット行う</p>	<p>足首の運動 4秒ずつを2セット行う</p>
<p>足を弾ませる運動 ジャンプするように10秒を2セット行う</p>	<p>足の指の運動 5回2セット行う</p>

なお、むくみ自体は原因が様々です。加齢に伴う筋力の低下や血行不良だけではなく、心臓病や腎臓病、肝臓病や血液の病気がなどが隠れていることも多くありますので、放置するのは危険です。むくみが改善しない、悪化するなどの兆候がある方は、是非かかりつけ医に相談してください。

参考：看護1001浮腫について

（看護師 宇佐美今日子）