

OH! 美事通信

2014年(平成26年)7月1日発行

第3号

発行所 **デイサービス美事**
〒390-0828
長野県松本市庄内3丁目4番41号 生活アシストセンター松本 1階
TEL. 0263-31-6677

AW エアウォーターグループ
生活アシストセンター松本 1階
FAX. 0263-31-6786

旬 ~Now~

健康寿命延伸に向けた調査研究

デイサービス美事をフィールドに「通常規模型の通所介護施設における健康寿命延伸に向けた取り組みに関する調査研究事業」を実施します。

- 期間は今年度内で、内容は、通所介護施設における
- ① 内発的な活動を取り入れるシステム構築とその効果の検証
 - ② 健康運動指導士監修の運動プログラムの効果の検証
 - ③ 身体活動量の実態調査 です。

先月21日、本研究の検討委員会を下記のメンバーにて開催しました。

<委員>

- 根本 賢一 松本大学大学院 教授 (健康教育学・スポーツ医学)
- 前沢 政次 北海道大学名誉教授/ひまわりクリニックきょうごく 所長
- 篠原 菊紀 諏訪東京理科大学 教授 (神経科学・応用健康科学)
- 野村 邦浩 野村医院 院長
- 荻上 寿子 松本市 高齢福祉課 介護予防担当係長/保健師

<オブザーバー>

- 平尾 勇 松本市 健康産業・企業立地担当部長
- 上田 博三 エア・ウォーター(株) 顧問/元厚生労働省 健康局長
- 小手川 直史 (株)メディカル・コロンプス 代表取締役/医師
- 大木 忠司 一般社団法人地域医療教育研究所 監事

<事務局>

エア・ウォーター(株)福祉介護事業部 及び (株)AWあんじゅり



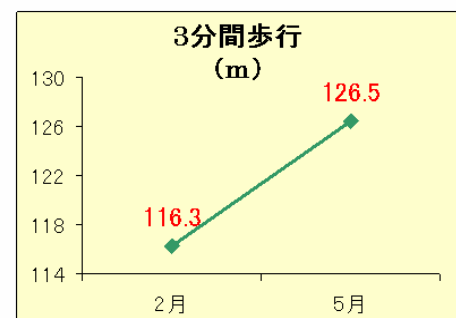
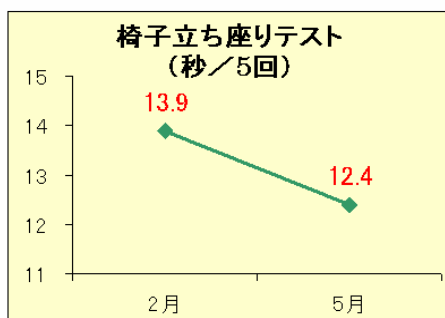
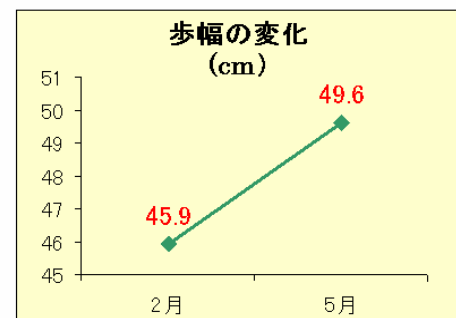
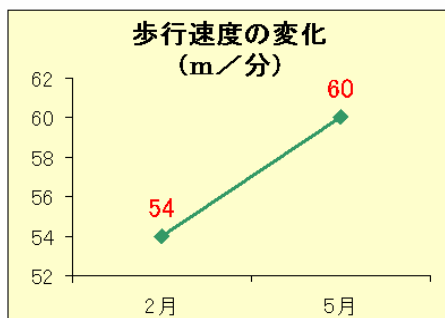
調査研究成果につきましては、まとまり次第ご報告いたします。

知 ~Data~

運動プログラムの効果

美事では3ヶ月に一度、体力測定を行っています。

下図はその中間報告です。30名の利用者の皆様の体力測定の結果、下肢筋力の項目を中心に向上が見られました。



運動の習慣化の第一歩は、より「歩けるようになる」ことです。健康寿命延伸へ向けて ~ Let's Walking !

活 ~Program~

健康トリムで生き生き・・・「ずーら」を稼ぐ

トリムは、「体力づくり」のこと。トリムの原義は、「均整のとれた状態にあること」ですが、ノルウェー・スポーツ連盟のモー氏の定義では、「トリムは活気、楽しさ、幸福感を満たしてくれるものであり、個人あるいは集団で行われるスポーツやレクリエーション活動である。」としています。

美事には、楽しみながら自然に身体が動くように仕向けた職員手作りの「健康トリム」を多数設置してあります。

今回は、遊び感覚で挑戦して、身体を動かしながら「ずーら」を稼ぐ2種類の健康トリムを紹介いたします。



矢印エクササイズ

<やり方>

壁に貼った①～④の写真をまねて矢印の方向に両腕を動かします。

<効能>

- ・上半身がほぐれる。
- ・物を拾う行動がスムーズに行える。
- ・20ずーら獲得できます。

ハエたたきでストレス発散

<やり方>

ハエたたきを使ってハエを順番に退治します。

<効能>

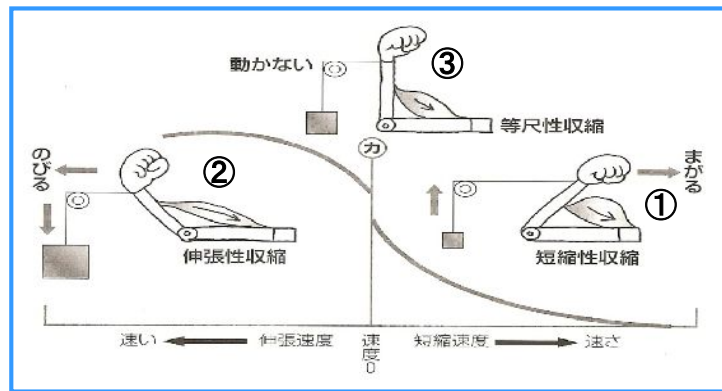
- ・洗濯物が干せるようになります。
- ・高いところに手が届くようになります。
- ・夫婦喧嘩で必ず勝てるようになります。
- ・20ずーら獲得できます。



動 ~Fitness~

筋トレはゆっくり伸ばすのが効果的

筋トレと言っても、種類は様々ありますが、筋肉の使い方によって、筋肥大の割合も、エネルギーの消費も違ってきます。



- ① 短縮性収縮：筋肉を**縮める**
- ② 伸張性収縮：筋肉を**伸ばす**
- ③ 等尺性収縮：状態を**維持する**

筋収縮の違いによるトレーニング効果

	短縮性収縮	伸張性収縮	等尺性収縮
運動の形態	負荷をかけながら筋肉を縮める	負荷をかけながら筋肉を伸ばす	負荷をかけながら状態を維持
筋肥大	○	◎	△
エネルギー消費	大	小	小
筋肉痛	なりにくい	なりやすい	なりにくい

参考:根本 賢一「人生はピン!ピン!きらり!」オフィスエム



腹筋は「ゆっくり」と下ろす動作だけで効果があります!

食 ~Lunch~

美事の昼ごはん

体操をしたり、トリムをしたりして、おなかがすいてくる11時半過ぎになると、厨房からお昼ごはんのいい匂いがしてきます。食事は一人で取るより、大勢で食べると食欲も美味しさも増えますよね。



6月11日(水)
あじの照り焼き、いり鶏(とりもも、さといも)、ほうれん草のお浸し、ご飯、味噌汁

6月13日(金)
焼き餃子、豆乳茶碗蒸し風、きゅうりゴマ和え、ご飯、すまし汁



6月12日(木)
初夏野菜カレー、玉ねぎ和え、デザート

6月14日(土)
コロケ、しぼり豆腐炒め、トマトサラダ、ご飯、味噌汁



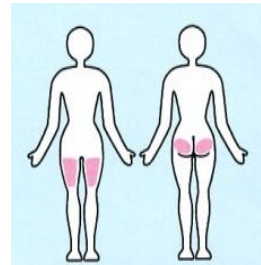
備 ~Tool~

美事のフィットネス機器

今回は、美事に設置しているフィットネス機器のうち、下記の2種類を紹介いたします。

エアロバイク (愛称：ママチャリ) 使用料 6ずーら

- ・全身持久力 (体力) がつきます。
- ・脚全体を鍛えることができます。



鍛えている部位 (図)
・大腿四頭筋 (太もも前)
・ハムストリング (太もも後)
・大殿筋 (お尻)

INBODY (体組成計)

体重、筋肉量、体脂肪量、体脂肪率、基礎代謝量、BMI、エネルギー量の目安が測定できます。



部位別筋肉のバランスを調べましょう。

	低	標準	高	LINE%
右腕	40	60	100	1.85kg
左腕	40	60	100	1.75kg
胴体	50	60	100	16.8kg
右脚	50	60	100	6.01kg
左脚	50	60	100	5.80kg

体重からみた筋肉発達程度
発達程度 評価
102.3% ●:標準
105.2% ●:標準
101.5% ●:標準

筋肉量の測定
両腕、胴体、両脚の部位別に測定が可能で筋肉のバランスをみながら、運動メニューの作成ができます。

気 ~Interview~

~大好き!!!~ 川上 ツヨ 様 (96歳)

今回は、島根から引越してこられて、週3回、美事をご利用いただいている川上ツヨ様にお聞きしました。

美事を利用するきっかけは？

ケアマネジャーさんに紹介されて一回試してみたんだね。実際に来てみて、「自分でできることは、自分でする」という考えがいいと思った。年寄りには人に頼るとボケるんよ。ここは、年寄りにとってプラスになってるよ。



健康トリムについて

大好き!!! やってると昔仕事していたころを思い出すんよ。張り合いがある。いい考えだなーと思うよ。

大事なことは何ですか？

島根に住んでいたころ、嫁がやさしく姑の面倒を見ていた家では、姑は3ヶ月でボケた。自分が一番大事だと思っていることは、年をとってもボケないように何でも自分で考えること。美事には、ずっとこの取り組みを続けてほしい。あなたたちのしていることは、社会に貢献していると思うよ。

ここで短歌を披露

年老いて ふるさと離れ さみしさを
なぐさめ励ます デイの人々

島根から松本に引越してきたばかりで、まだ知り合いが少ない。こんな状態を詠んでみたんよ。

最後にひとことどうぞ

年寄りを大切にしてくれてありがとう。幸せな毎日です。



誠 ~Staff~



いけがみ せつこ
氏名：池上 設子
担当：看護師／機能訓練指導員

美事での得意技 個別運動の指導
まだまだ修行中の身ですが...

尊敬する人 今は亡き父。とにかく仕事人間で、朝に夕にと働き詰めでした。元気ならば今年90歳です。私の名前をつけてくれたのも父です。

カラオケ18番 利用者さんと一緒に歌う「高校3年生」

苦手な食べ物 特にありません。

<ひとこと>

「ジャスコまで買い物に行きたい。」「ズボンをしっかり上げられるようになりたい。」など..... 利用者さんの意向に沿って個別運動で利用者さんと一緒に汗を流しています。時には私自身の目標にもなり、いい運動になっています。

【編集後記】 ~ 日本の七十二候を楽しむ ~

小暑初候 7/7~7/11頃 あつかせいたる 温風至 夏の風が熱気を運んでくる頃

松本の今年の梅雨入りは6月5日でした。この「OH! 美事通信」を皆様へお届けする頃には、白南風(しらはえ)が吹いているでしょうか？

冒頭の研究事業の委員会では、日頃ご多忙の著名な先生方を前にして、畏敬と感動の風が吹きました。特に、プライマリーケアの第一人者で、超多忙の前沢先生には、わざわざ北海道から来ていただき、「恐悦至極に存じ候」です。

小生は北海道出身で、前沢先生には北海道4市町の第1期介護保険事業計画作成業務で大変お世話になりました。久しぶりに先生の若々しい歌声もお聞かせいただき、ついはいやいでしまいました。

前沢先生は、時間が取ればまた来ていただけるとのことですので、次はケアマネジャーの皆様の勉強会が企画できればいいなと考えています。

皆様のご意見、ご感想、そして、ご協力をいただければ幸いです。

