

OH! 美事通信

発行所 **デイサービス美事** エアウォーターグループ
〒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 FAX. 0263-31-6786

旬 ~Now~

「松本市介護予防教室事業」を受託しました。

(要支援・要介護状態になる恐れのある高齢者対象)

「要支援・要介護状態でない方に対しての健康増進にもお役に立ちたい」という思いから、松本市介護予防教室事業業務委託の募集に応募し、先日、当業務を受託しました。

実施期間は11月～3月中の計18回(木曜日10:30～12:30)で、参加者の選定は松本市地域包括支援センターが行います。

実施内容は、

- ① 健康チェック
- ② 介護予防運動&暮らしに役立つミニ講座
- ③ 食生活、栄養相談
- ④ 口腔体操、口腔衛生講座

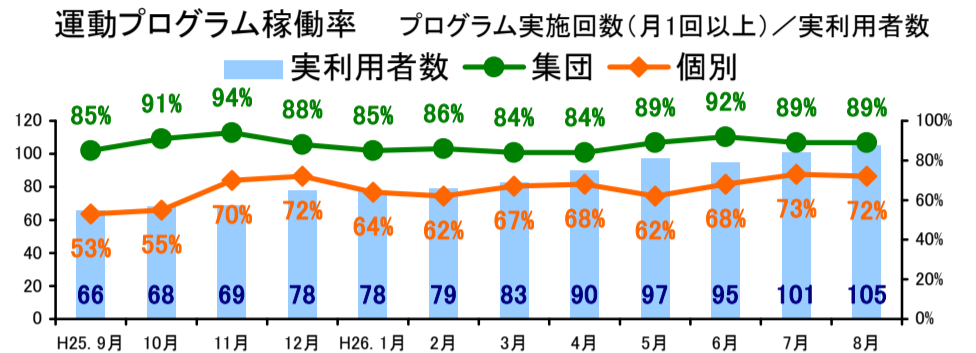
を予定しているそうじゃ。楽しみじゃな！



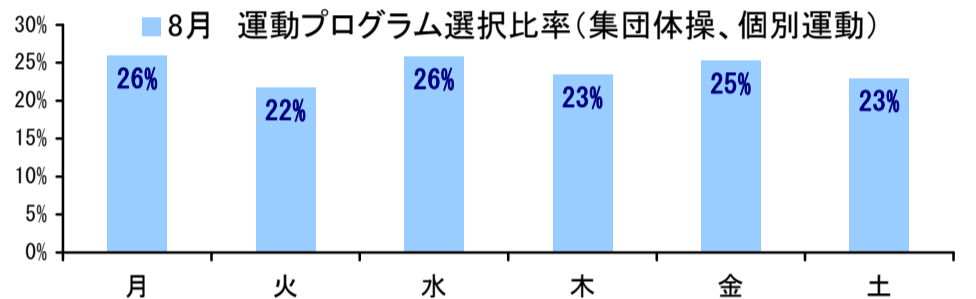
当施設の一番のウリである“専門的な運動アプローチ”を軸に、教室がある時だけでなく、日常生活の中でも役に立つ教室にしていきたいと考えています。

知 ~Data~

運動プログラムの参加状況



実利用者の約9割の方々が自主的に集団体操に参加し、7割近くの方々が個別運動を実施しています。



8月の曜日別比率を見てみますと、曜日による大きな差異はありませんでしたが、その日の利用者の概ね1/4の方々が運動プログラムを自己選択し、集団体操や個別運動に取り組んでいます。

活 ~Program~

プログラム紹介 “健康寿命延伸美事体操”

美事には、現在40種類以上のプログラムがあります。今回は、“健康寿命延伸美事体操”をご紹介します。

“健康寿命延伸美事体操”は、松本大学大学院 根本賢一先生の監修による小集団の体操です。全身のストレッチをはじめ、セラバンドやボールを用いた全身の筋カトレーニングを行っています。



【ここがポイント！】

使っている筋肉を意識するだけで、効果UP！

開所当初は、1日1回実施のプログラムでしたが、「もっと回数を増やして」との利用者の声にお応えし、現在は、1日3回(9:45/10:00/14:00から実施)に増やした人気のプログラムです。

美事のプログラムは、利用者の皆様の要望、ご家族の要望、ケアマネジャーさんの要望、職員のアイデア等で順次増加中です！

ケアマネジャーの皆さんも“〇〇やって”とお気軽にお申し付けください。

動 ~Fitness~

脂肪は20分以上運動をしないと燃えないの！？

★ 運動には「有酸素運動」と「無酸素運動」があります。

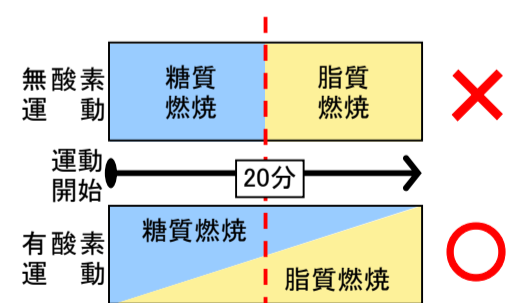
【有酸素運動】 代表的なもの…ウォーキング、ランニング、水泳 など 継続的で比較的弱い力が筋肉にかかり続けるとき、酸素を大量に使い、エネルギー源として体内に蓄えられている「脂肪」を燃焼させて使う運動です。

【無酸素運動】 代表的なもの…筋カトレーニング、短距離走 など 瞬間的に強い力を必要するとき、筋肉に貯めておいた「糖質」をエネルギーとし、短時間ですが、酸素を使わずに行う運動です。

★ 20分以上の有酸素運動でなければ脂肪は燃えない？

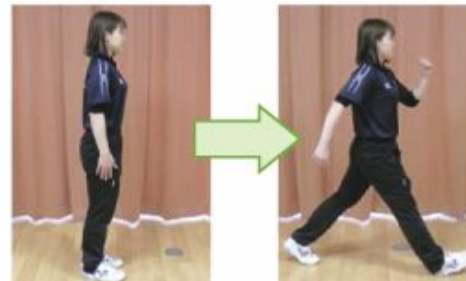
有酸素運動と無酸素運動のエネルギー源である「糖質」と「脂質」は右図のように使われています。

有酸素運動では、「脂肪」は運動開始直後からも使われるため、20分以上でなくとも小分け(5分や10分)でも同様の運動効果があります！！



図：エネルギー供給の変化

代表的な有酸素運動であるウォーキングの正しい姿勢



軽くあごを引き、目線は20m先を見る

腕は前後に振る

かかとから着地する

歩幅は無理のない範囲で、いつもより**大また**で Let's Walking！！

食 ~Lunch~

美事の昼ごはん

運動したんで
腹がすいたずら！



8月8日(金)
和風ハンバーグ
じゃがいも煮物
甘酢漬け
ご飯、すまし汁



8月11日(月)
冷しゃぶ
いか団子
オクラと長芋和え
ご飯、みそ汁



8月13日(水)
天ぷら
きゅうり和え物
キャベツ煮
ご飯、すまし汁



8月25日(月)
煮魚(さんま)
厚揚げ煮
マカロニサラダ
ご飯、すまし汁



8月30日(土)
鮭パン粉焼き
鶏肉と根菜の煮物
もやし和え
ご飯、みそ汁



9月2日(火)
ロールキャベツ
ポテトサラダ
もやしカレー炒め
ご飯、みそ汁



塩分計

このように、盛り付けの写真、盛り付け後の残ったおかずの写真、利用者の皆様からの感想を踏まえた検食簿を毎日記録し、メニューや味付け等の検討をしています。

特に塩分量には細心の注意を払っており、塩分計で測定してから皆様に食事を提供しています。

備 ~Tool~

美事のフィットネス機器

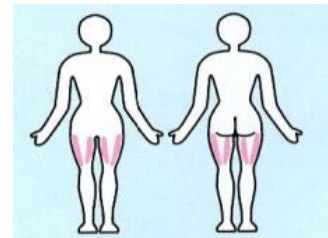
今回は、美事に設置しているフィットネス機器のうち、下記の2種類を紹介いたします。

アブダクション&アダクション (愛称：ふとももちゃん)

使用料 5ずーら

効果：膝・股関節の動きがスムーズになります。

立位および歩行時の姿勢を改善します。



鍛えている部位

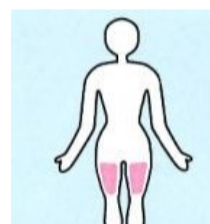
・大腿四頭筋 (外側・内側)

レッグエクステンション (愛称：美脚アゲアゲ)

使用料 5ずーら

効果：歩行、階段昇降をスムーズにします。

足を上げる、支える力がつきます。



鍛えている部位

・大腿四頭筋 (太もも前)

気 ~Interview~

～“楽しい！”それが一番～ 藤原 頼長 様 (89歳)

今回は、週に2回ご利用いただいている藤原頼長様にお聞きしました。

○美事を利用するきっかけは？

ケアマネージャーさんが約5カ月入院していた私に良いと思った所をいくつか紹介してくれて、最初に体験したのが美事。トレーニングマシーンも多く、やりたいことがたくさんあるのですぐに気に入ってここに決めたよ。美事に来て本当によかった。



○美事ではどのように過ごされていますか？

体操をしたり、卓球をしたり、パンを作ったり、カラオケをしたり、染め物をしたり、汗をかけたらお風呂に入ったりと好きなことをして過ごしているよ。美事に来たおかげで初めてカラオケ仲間ができた。卓球はまさかできると思わなかったなあ。仕事をしていた頃、昼休みによくやっていたことを思い出して懐かしいよ。

○美事に一言

明るいし、プログラムも色々あって言うこと無し！美事に来るのが本当に楽しみだよ。色々難しいことは考えず“楽しい”と思えること、それが一番大切だと思うよ。



藤原さんは、元気の無い利用者さんや前回休んだ利用者さんにさりげなく声を掛け、いつの間にか笑顔の輪を広げてくださっています。そんな藤原さんにお礼を伝えると、「仲間だから！」と藤原さん。素敵笑顔と人を想う心は私達の見本です。

誠 ~Staff~



なかざわ ゆき
氏名：中澤 佑紀
担当：看護職員 兼 機能訓練指導員

美事での得意技 手芸の糸通し

尊敬する人 母

カラオケ18番 BOA ~ コノヨノシルシ~

苦手な食べ物 なし

<ひとこと>

ハーレーや青春のポートこぎ(愛称)等の運動マシーンや屋上歩行コースもあります。
利用者様の健康と笑顔を励みに頑張っています。
一緒に運動しましょう！！

【編集後記】 ~ 日本の七十二候 ~

寒露
初候

10/8~10/12頃

こうがんきたる

鴻雁来

ツバメと入れ違いに雁が北から渡ってくる頃。

皆さんは「らくがん」を見たことがありますか？和菓子ではなく、餌場から帰ってきた雁が一斉に降りてくる「落雁」の方です。

小生は、18年程前、北海道美瑛市での仕事をしている時に、宮島沼という沼で見ました。夕日を背に返ってきた雁の編隊が、沼の上で突然羽ばたきをとめて降るようにヒラヒラと落ちてきました。それはなんとも幻想的な風景でした。宮島沼は、周りは田畑で何の変哲もない小さな沼ですが、ラムサール条約登録湿地で鳥類研究の業界では世界的に有名な場所です。

雁が渡ってくる季節。夏の暑さも去って、運動には一番いい季節となりました。皆さんもいつもより大まで Let's Walking！！

皆様のご意見、ご感想、そして、ご協力がいただければ幸いです。

