

エスポたより

Vol. 298

医療法人社団翔仁会
のHPはこちらから！



入所フロア

みなさんこんにちは！3階フロアでは、この時期は桜の季節ということで桜の木をモチーフにした輪投げやゴルフを行い、その後おやつやジュースを飲んで皆で楽しく過ごしました！



デイフロア



介護フロア

介護フロアでは、おやつ作りレクリエーションを行いました！

食べやすいウィンナー入りのたこ焼きとホットケーキ生地で作ったチョコ入りの甘いたこ焼きの2種類を作りました♪

おかわりされる方も多く笑顔で召し上がられていました(*^^)v



私たちが作りました

デイフロア



予防フロア

予防フロアではリハビリスタッフによる脳トレーニング運動を行っています。

また、折り紙を使った鯉のぼり作りを皆さんに行っていただいています(^^) /



5月

にしタイムス

にし高齢者支援センター
北広島市大曲南ヶ丘
1丁目1-5

011-370-3922



きたひろ健康ポイントの対象となるので参加される方はポイント手帳ご持参ください。

にしスポスタート！

世代を問わず、誰もが手軽に体を動かして楽しめる『にしスポ』が先月からスタートしました。開催場所は偶数月が大曲、奇数月が輪厚となりおこなう種目も月毎に変わります。日頃の運動不足を解消しませんか？多くの人のご参加をお待ちしております。今後の日程についてはにし高齢者支援センターまでお問い合わせください。

おおまがり随想録 ②この空を飛べたら 田山 泉さん

鳥は遠い昔に恐竜から進化したそうだ。地べたを這っていたが、やがて空を飛ぶようになった。天敵に襲われるのを避ける、餌を探すなど、空を飛ばなければならない事情があったのだろう。

しかし何らかの理由で飛ぶのをやめた者や、アヒルや鶏のように体重が増えすぎて飛べなくなった者、最初から飛ぶつもりのない者など、鳥にもいろいろある。飛べない鳥は無理して飛べなくても、やって行けるのである。

空を飛ぶことは大変な苦勞がある。羽を支えるために手入れが必要のうえ、強い筋肉を作るために餌を沢山摂って栄養も着けなくてはならない。さりとて食べ過ぎれば体重が増加して飛びにくくなる。だから少しずつ常に餌を食べて栄養をつけなくてはならない。飛んでいる時は直射日光や、雨風を避けるものもないので、暑さ、寒さをまともに受ける。これは地上にいる者には想像を絶する環境なのだろう。そんなことを考えると、飛ぶのをやめた鳥の気持ちが分かるような気がするのである。天敵は空でも地上でもいる、ここは地上で頑張るほかはない、と覚悟を決めたのであろう。中島みゆきの歌に「昔々、人は鳥だったかもしれないね こんなにも 空が恋しい」(*1)というのがある。切ない恋の歌であるが、鳥からみれば、ホントは大変だから空なんか飛びたくなかったのだろう。

しかし、ここまで考えてくると、私は「何か変だ」と考えてしまう。労力を使うことは、空を飛ばばかりじゃない、地上で歩きまわるのも同じだ。言葉をかえれば、大変だから出来れば歩きたくない、更に考え方を押し進めると、体を動かすのは面倒で嫌、と言うことになる。これが仮に願いが叶ってしまうと、そこには脳だけがあって、妄想だけが存在することになる。脳だって物体として維持するのが大変だから存在するのを止めよう、要は意識があればいい。

とうとう『時間』も『空間』も超越できる究極の状態になるのである。

だが、そんな状態はごめん被りたい。「千の風になってあの空を翔びまわっています」(*2)などという歌が流行ったが、不気味で怖い。『あの世界』を連想してしまう。

体を動かす事ができるのは生きていること。「いま、私の願い事が叶うならば翼が欲しい」(*3)と、憧れを持っていた方が、ずっと楽しいのである。(T)

●引用

*1 「この空を飛べたら」 作詞・作曲：中島みゆき

*2 「千の風になって」 新井満が、アメリカ合衆国発祥とされるこの詩を日本語に訳し、自ら曲を付けた。

*3 「翼をください」作詞：山上路夫、作曲・編曲：村井邦彦による日本の楽曲。フォークグループの赤い鳥が発表した。



帰らせて頂きます



『介護・福祉の輪 応援団なんもだよ』

3コマ漫画

参考引用文献：在宅介護者を応援する3コマ漫画づくり
https://korekara-pj.net/design/design_33/

※漫画の解説です※

「帰ります」と外に出ていこうとする時、「ここが自分の家」という説明をして引き留めても逆効果になることがあります。

「ご飯ができたところだから食べてって」「夜遅いから一晩泊って行って」などとお誘いするとすんなり戻ってくれることもありますよ。

ラジオ休場



『ちょっこし役立つ豆知識(26)』

健康食品や化粧品の広告には、「初回無料」や「お試し価格」と表示されていることがありますが、実際には複数回購入が条件だったり、定期購入契約になってしまうことがあるようです。こうした事態を回避するためには、購入に際しての最終確認で内容や取引条件・解約条件を確認しておく必要があります。また、ネット通販で健康食品や化粧品の購入してしまうと、無条件で解約できる「クーリング・オフ」制度が適用にならないことも知識として知っておきましょう。



北広島市にし高齢者支援センター
 @kitahiro_nishi

にし高齢者支援センターでは毎月第2、第4火曜日に「ミニ体操教室ふいっと」を開催しています。本日も皆さんお元気に体操されていました😊どなたでもお越し頂けますので是非ご参加下さい!

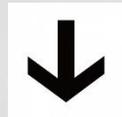


北広島市にし高齢者支援センター
 @kitahiro_nishi

株式会社フロンティアの坂本さんにお越し頂き、電動カートの試乗会を行いました🚗とてもスムーズな動きで乗り心地がよく安心して乗ることができました!坂本さん本日はありがとうございました😊



アカウントを改めて再スタートしました。情報を更新する頻度も増えておりますのでTwitter活用されるかたは是非ご覧ください。



@kitahiro_nishi



SNSも宜しく
 お願いします

北広島市にし高齢者支援センター ☎370-3922



YouTubeチャンネル



Instagram



Twitter

リハビリ通信 ～身体を紡ぎ心も紡ぐ～

皆さんこんにちは。桜も咲き春のポカポカとした陽気がうれしい季節になりましたね。冬場に運動不足を感じられた方も多いのではないのでしょうか。今回は有酸素運動の代表であるウォーキングについてお話させていただきます。

●ウォーキングのメリット

・心肺機能の向上

ある程度の時間をかけて行う有酸素運動を継続することで、スタミナがつき、疲れにくく息が上がりにくい体づくりにも役立ちます。

・脂肪燃焼

有酸素運動は一定の時間を過ぎると脂肪をエネルギー源として消費します

・基礎代謝を上げる

加齢とともに低下する基礎代謝の向上には、体を動かすことが欠かせません。汗をかいたり、筋肉に刺激を与えたりすることで、新陳代謝もアップします。

・血圧の安定

運動を行うことで全身の筋肉が酸素とエネルギーを必要とするため血圧が上昇します。そうすると、体内ではホルモンが血圧を下げるように働きかけます。継続的に行う事で血圧の安定も期待できます。

・認知症の予防

脳の血行もよくなり、脳の活性化が促されることで認知症のリスクを低減させるという報告もあります

●頻度や目安

- ・65歳以上の方では男性 7,000歩、女性 6,000歩程度が目標数値とされております。また、週 2回から 20分以上の運動が望ましいとされておりますが上記はあくまでも目安とされております。

●歩くときの工夫点

普段歩かれている姿勢に加えて次のことを意識すると、より効果的な運動となります。

- ・肘を曲げ、腕を後ろまで振る
- ・かかとで着地しつま先で地面を押す
- ・普段より少し大股で歩く
- ・目線は前に背筋は伸ばす



●注意点

- ・普段運動習慣のない人や、体力や歩行に自信がない方が、いきなり高いレベルの歩数や運動強度を目指すと健康を損なうおそれがあります。また、歩く姿勢も急に変更すると転倒の恐れもあるため注意しましょう。まずは今よりも身体を動かす時間を増やすことが大切です。準備運動を行い、安全に行いましょう。