

きらっとサンスマイル



第147号

発行:令和 6年 10月



介護老人保健施設
サンスマイル三木

～理念：陽光（ひかり）と緑あふれる空間で、ともに“いつも”の生活を～

スポーツの秋！ 秋におすすめの運動「ウォーキング」について

今年の夏はとくに暑く運動するのが億劫でしたが、最近になりやっと気温が下がってきました。「スポーツの秋」とも言われるように運動をする絶好の季節が到来しました。

そこで今回は秋におすすめの運動「ウォーキング」について紹介します。

穏やかな気温の中で行うウォーキングでは、是非美しい景色を楽しんでください。紅葉散策など自然の中で行うウォーキングはストレスを軽減させ、リラックス効果が期待できます。また、有酸素運動ですから体脂肪の燃焼を促進し減量が期待でき、筋力や持久力の向上にもつながります。また歩く際の正しい「姿勢」「呼吸法」は運動効果を高めます。

①「姿勢」

背筋を伸ばし、顎は軽く引き、目線はやや上向きに遠くを見ましょう。頭が上に引っ張られているイメージで耳、肩、膝、くるぶしが一直線になるよう意識して下さい。腰は反らずに肩の力を抜くこともポイントです。

②「呼吸法」

たくさん酸素を取りこむため「腹式呼吸」を意識しましょう。鼻から息を吸ってお腹を膨らませ、口から吐いてお腹をへこませます。ポイントは息を吐き切ることです。

天気が悪く歩けない日には、屋内でこの複式呼吸だけでもやってみてください。目安は「5秒で吸って、5秒で吐く」、これを10回1セット、1日3回（食後1時間くらいが良いでしょう）を目標に頑張ってみてください。

シリーズでお伝えしている「知りたい!自宅筋トレ術」と合わせて運動してもらえるとさらに効果が期待できますので、参考にしてみてください。また今回の内容を動画で詳しく解説しています。ぜひ携帯でQRコードを読み込んで頂けたらと思います。

サンスマイル三木 リハビリマネージャー

長谷川 悠吾



知りたい! 自宅で筋トレ術 ～股関節外転筋編～

筋トレ効果

転倒リスクを減らせる

股関節外転筋を鍛えると立位姿勢が安定し、歩行時のふらつきが軽減します。



タオルを使用
します



ここがポイント！
タオルを戻す時、たるまないように
にする。力を入れたままで。

※股関節手術をされ、脱臼のリスクがある方や
痛みのある方は、運動を中止して下さい。

・タオルを太ももの後ろから中央に
十字にし、それぞれの手に持つ。

・股関節はそのまま太ももとタオル
を外側に引き、タオルと力比べをする。

右のQRコードをカメラで読み込んで頂くと簡単に動画が視聴できます。



祝

～ 敬老会の模様～



催し物

「ドジョウ掬い」



「トランポ・ロビックス」



ゲーム

魚釣りゲームをしました。



敬老会の記念品

今年はトートバッグにしました。
デイケア職員のオリジナルデザインです。



「レクリエ 2024年11・12月号」に
5階めじろの作品が掲載されました。

タイトルは「ポピー畑と女の子」です。

～リリース情報～

サンスマイルの情報を動画にて配信しています。以下のQRコードを読み込んでみてください。

・「笑顔と感謝」に合わせたリハビリ体操 ・利用者さまのリハビリ体操の様子 ・サンスマイルのお部屋などを紹介



～編集後記～

9月16日は「敬老の日」でした。私たちにとって「敬老の日」は特別で、利用者さまの長寿をお祝いし、これからも健康を維持して頂けるようお祈りする日になります。

現在当施設をご利用の利用者さまの最高齢は102歳、お二人いらっしゃいます。ともに週に2回、お元気にデイケアに参加されています。ちなみに開設以来、当施設のご利用者さまの最高齢は115歳でした。

現在47歳の私が100歳になるのは53年後ですが、その姿を想像することは出来ません。1年1年、歳を重ねて行く中で気が付けば100歳なのかもしれませんが、それでも想像できません。

そこで利用者さまに質問させていただきます。「私と同じ年の頃、50年後の自分をどんなふうに想像されていましたか？」またリハビリの際にお伺いしますので、ぜひ教えてください。

(長谷川 悠吾)

《ショートステイのご案内》

ご家庭での事情等でご自宅での介護が一時的に困難になった場合、ご利用いただく短期間の入所サービスです。ご利用に関してのお問い合わせ、何かお困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。

ショートステイ担当：中張・奥本・丸山



介護老人保健施設 サンスマイル三木
(三木山陽病院隣り)

住 所：三木市志染町吉田1213-1
電 話：0794-87-8720
FAX：0794-87-8707

<http://www.hoyukai.or.jp/sunsmile/>

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くと
ホームページにアクセスできます。

