



第14号

R2. 10月号

デイサービスセンター 美郷 通信

のびのび



「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」です！

夏の疲れが出やすい季節の変わり目です、体調管理に努めましょう。加えて、今年はコロナウイルス感染拡大に伴う外出自粛により日頃の運動量・筋肉量が減ってしまい『生活不活発病』*になる人が増えています。

*「なんだか歩きにくくなった」「家事をするのもおっくうだなあ」「そういえば疲れやすくなったかも…」と感じたら要注意です。

【予防策】

- ①長時間座ったままにせず1時間に1回は立ち座りをしたり、体を動かしましょう。
- ②筋肉量を増やすため、たんぱく質をしっかりと食べましょう。
- ③横になる時間が増えた方は、日課をつくって生活リズムを意識して過ごしましょう。

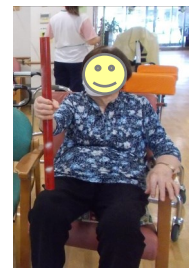
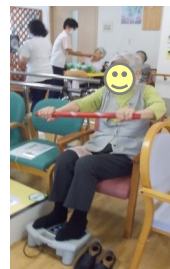


運動量アップの取り組み



安静による筋力低下は1週間で20%、2週間で40%、3週間で60%にもなるといわれています。体力がなくなってくると、気力や認知機能にも影響がでてきます。

美郷では運動量アップのために、マッサージの時間を活用して棒体操を始めました。マッサージ機に両足を乗せ固定しているので、体をひねったり伸ばす運動がしっかり行え、全身の血の巡りをよくできます。「眠りやすくなった」と早くも効果を感じておられる方もいます。



見学 随時受付しています。

デイサービスセンター 美郷

お気軽にお問い合わせください。

☎072-866-7007

(月~土 9~17時)



ゲームの紹介

ヨーヨー釣り



カラフルなヨーヨーは見るだけでもお祭り気分になれて楽しく、昔懐かしい感覚を味わえます。

狙ったものが釣れると達成感を感じられるのか、誇らしげな表情が見られます。たくさん釣れると周りからも「わあ〜」と歓声があがり、笑顔が広がりました。

このゲームは棒をしっかりと持ちながら、ゆらゆらと揺れる紐の先についた磁石で、クリップ付きのヨーヨーに狙いを定めて釣り上げます。

集中力や操作性の訓練になるだけでなく、釣り上げるために腕をあげたり、ヨーヨーをつかんで洗面器に入れるなどの手の動作にもなり、体も自然と前かがみになるので立ち上がる時に必要な姿勢の練習にもなります。



敬老会



敬老の日は「多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」です。一般的には65歳以上が高齢者とされていますが、まだまだハツラツとされている方も多くですね。皆さま、ご長寿おめでとうございます。



国が推奨する1日の歩数は65歳以上の男性で7000歩・女性で6000歩！そんなに歩けないという方は、歩く他にも行動を歩数換算で考えることができます。ちなみにラジオ体操は1300歩分の運動になります。日頃の生活動作でも健康を意識して、生活不活発病を予防していきましょう！！

行動（10分間）	消費カロリー	歩数換算
掃除機がけ・入浴	各33 加リ-	1000歩
雑巾がけ	49 加リ-	1500歩
洗濯干し・取込	35 加リ-	1100歩
テレビを見る	13 加リ-	400歩