

そよ風荘だより

2022年4月377号

そよ風荘の周りの桜が満開となり、心地よい季節となりました。
季節の変わり目は体調が崩しやすいですので、皆様どうぞお気を付けてください。

理学療法士による「健康づくりのための運動」のお話しと3月のフロアの様子をご紹介します。



ーリハビリ通信ー

こんにちは、理学療法士の下名迫です。

今回は、「健康づくりのための運動」についてお話しをさせていただきます。

健康づくりのための運動とは、糖尿病や脂質異常症、メタボリックシンドローム、循環器疾患、がんなどの生活習慣病の発症の予防や、病気による死亡リスクの低下、生活機能レベルの低下の予防を期待し、健康で生活することのできる健康寿命を延ばすために行う運動です。厚生労働省の身体活動基準 2013 では、運動は日常生活での家事や仕事、活動などの身体活動以外に、**週2回以上、1回30分以上の運動**を習慣的に続けることが望ましいとされています。

運動の効果

運動を行うことによって、**心身ともに健康で豊かな生活を送ることができ、生活の質の向上にもつながります。**

運動の具体的な効果は以下が挙げられます。

- 体力や持久力がつき、身体活動を行いやすくなること。
- 生活習慣病の予防。
- ストレッチングや筋力トレーニングによって、身体の柔軟性が高まり筋力・筋肉量が増え、膝痛や腰痛などの運動器疾患によるトラブルが改善する可能性が高まること。
- ランニングなどの有酸素運動によって心肺機能が高まり、風邪にかかりにくくなること。
- 健康的な体格を維持でき、自己効力感が高まること。
- 爽快感や達成感が得られ、ストレスの発散や精神的な充実が得られ、精神的な安定がもたらされやすいこと。
- 生きがいや趣味がみつき、社会的な意義や役割を持つことにつながる。

健康作りの運動の種類

- ①**有酸素運動**：速歩きでのウォーキング、ラジオ体操、ジョギング等
- ②**ストレッチング**
- ③**筋力トレーニング**：椅子から立ち上がる運動、両手を前に伸ばした状態でのスクワット運動等
- ④**バランス運動**：四つ這いバランス運動（バードドッグクランチ）



参考資料：健康長寿ネット

3F入所フロア

3月9日(水)にお誕生日会を行いました。ひな祭りの歌が流れるフロアでお内裏様とお雛様と一緒に写真撮影を行いました。おやつには、ゼリーとマシュマロを添えた季節の和菓子(雌雛)を提供させて頂きました。見た目の可愛らしい和菓子に皆様喜んでいただけました。これからも季節を味わって頂けるようなレクリエーションを行っていきたいと思います。

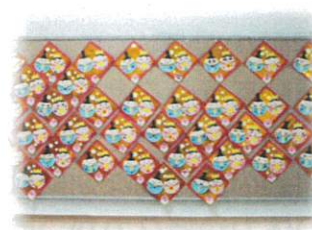
(西本)



4F入所フロア

3月23日(水) 利用者様に作って頂いたお雛様の作品の前で写真撮影を行い、お誕生日会と雛祭り玉転がしゲームを行いました。利用者の皆様からは「もう1回やらしてよ」「おもしろいわー」と笑顔で喜んで下さいました。おやつには、お雛様の和菓子と一緒にひなあられを召し上がられ大好評でした。

(大西)



1Fデイフロア

デイフロアではレクリエーションにてひなまつりの塗り絵を塗って頂きました。桃の花やひなまつりの吊るし飾りと共に展示させて頂きデイフロアがひな祭り一色になりました。昼食とおやつにはひなまつりにちなんだメニューを召し上がって頂き、皆様満面の笑みで喜んで下さいました。

(五味)



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1
TEL0747-52-2781

