



# 花 櫃 だ よ り



令和 4年 8月 第261号

ついに夏本番。毎日暑い日が続きますね。セミの声が多くきこえると、夏だなと実感します。今回はちょっとした雑学を。日本では虫の音を「声」としてききますが、実は外国人はただの「雑音」としてきいています。理由は耳からきいた虫の音を日本人は言語脳である左脳で処理し、外国人は音楽脳といわれる右脳で処理しているからだといわれています。外国では虫＝害虫という認識が強く、その鳴き声も、雑音として右脳で処理されます。ところが、日本では子供のころから虫の音を聞き入る文化が親しまれており、人の声と同じく左脳で処理するようです。もしかすると日本人は大昔、本当に虫と会話できたのかもしれませんが。外国との交流が活発になるにつれ、西洋化が進み徐々にその能力が失われたのかも・・・そう考えるとロマンがありますね。

## イ ベ ント 紹 介

【1階 デイケア】 7/24（日）の日曜デイでは“夏祭り”を行いました。

射的、人魚すくい、ヨーヨー釣りなどにそれぞれ景品を用意し、参加して頂いたのですが「難しいわ。」「当たらんなあ。」等、おっしゃりつつも笑顔で楽しんでいる様子でした。



中には射的を初めてした方もおられましたが一生涯懸命狙いを定め、見事に景品を獲得しておられました。今回はお祭りで夏の雰囲気を感じて頂くことができました。



日曜デイの昼食は“天ぷら盛合わせ御膳”でした。配膳される前から皆様とても楽しみにされており、実際に目の前にすると「ボリュームがすごい！！」「これは、お腹いっぱいになるな。」と喜んでおられました。味の方も「とても美味しい。」と好評でした。スイカも添えてあったので、季節の味も一緒に楽しんで頂くことが出来ました。

【2階・3階フロア】 7/23（土）にお誕生日会を行いました。対象の方々にプレゼントをお渡しし、

その後ケーキも召し上がって頂くと、「甘くて美味しいわ。」と満足な様子でした。お誕生日会の日はおやつとしてケーキをお出ししていますが、通常のおやつの時間でも月に一度“おやつバイキング”を開催しています。おやつバイキングでは、「これも美味しいそう。」「懐かしいものがあるなあ。」と次々と好みのお菓子を選んで召し上がって頂いています。お誕生日会もですが、おやつバイキング時も

大変喜んで参加して頂いています。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 **花櫃**

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション50



# 高齢者の筋力トレーニングの効果



年齢を重ねると徐々に足腰が弱り、転倒する危険が高まります。これを防ぐには、高齢者でも転倒予防の為に筋力トレーニングが効果的といわれています。日々、少しでも元気に過ごす為に、今回は筋力トレーニングについてご紹介します。

高齢者の筋力トレーニングは以下のような効果が得られます。



- (1)筋力増強 (2)骨格筋量の増加 (3)体脂肪の減少 (4)生活習慣病の予防・改善
- (5)サルコペニア・フレイル・ロコモティブシンドロームの予防・改善
- (6)生活機能の向上 (7)嚥下機能の維持・改善 (8)腰痛・膝痛の改善



高齢者でも筋力はつくの？



高齢者でも適切な負荷の筋力トレーニングを継続することで筋力増強の効果が得られると言われています。一般的に筋力トレーニングの高い効果を得るためには高強度の負荷を筋肉に与えて筋力トレーニングを行うことが有効であるとされていますが、高齢者の場合は筋組織が若年者に比べると傷つきやすく、病気や怪我、関節の痛みなどにつながるリスクがあります。そのため、高齢者の筋力トレーニングでは個人に合った負荷強度でトレーニングを行うことが大切です。

## 自重トレーニング

おすすめ!



自分の体重を負荷とする「自重トレーニング」と言われる比較的負荷の小さいレジスタンス運動でも、スロートレーニングで大きな効果が期待できるのでおすすめです



高齢者は加齢によって抗重力筋の筋力低下、筋肉量の減少がみられるため、体幹筋・膝伸筋群・臀筋群などの継続的なレジスタンス運動を行い、筋肉を強く大きくすることが有効とされます。個別の筋肉の筋力トレーニングに加えて、日常的にウォーキングを行うことや活動的な生活を送り、鍛えた筋肉を使い続けることも重要です。

参考資料：健康長寿ネット

## 面会についてのお知らせ

※対面での面会を再開しています。

施設内パソコンを使用してのオンライン面会も、あわせて行っております。詳しくは花櫃事務所までお問い合わせください。

## 暦・行事予定

- |       |            |       |      |
|-------|------------|-------|------|
| 8月11日 | 山の日        | 8月13日 | お盆入り |
| 8月15日 | 散髪日(入所者)   | 8月16日 | お盆明け |
| 8月27日 | お誕生日会(入所者) | 9月1日  | 防災の日 |

