



風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和4年12月 第67号

寒さが厳しくなってまいりましたが、皆様いかがお過ごしですか。

11月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、理学療法士による「歩行と健康」を掲載しております。ご参考にいただければ幸いです。

～イベント紹介～

11月18日(金)に誕生日会を行いました。両フロア共に、以前のような誕生日会の雰囲気に戻りつつある状況です。

レクリエーション時に行っている体操と歌体操をした後、利用者様の紹介と誕生日プレゼントの贈呈・写真撮影をしました。また『Happy Birthday To You』を利用者様の皆様で歌い、お祝いをしました。

4Aフロアでは、フィッシングゲームを行いました。ダンボールの上に落ち葉や枝、ツルなどを下地として貼り付け、その上にクリップを付けたサツマイモやきのこ、モミジなどのイラストを置きました。毛糸の先端に磁石を付けた竿を持っていただき、思い思いに釣っていただきました。利用者様からは「引っ掛からん。」「思うようにいかへん。」などの声もありました。なかには、誰よりも多く釣ろうと毛糸を竿に何重にも巻き付けて、揺れ幅を小さくされている利用者様もおられました。屋内であることを忘れさせるような紅葉狩りとなりました。



4Iフロアでは、風船出しゲームを行いました。たくさんの風船の入ったダンボールを用意し、そこに向かって新聞紙で作った玉を投げた勢いで風船を箱から出すゲームです。利用者の皆様を2チームに分けて、どちらのチームがいかに早く全ての風船を出すことができるか競い合いました。ゲーム中は「なかなか当たらん。」と座って参加されている利用者様も思わず立ち上がり、必死に風船を目掛けて投げておられました。



今回のゲームは、当初2回戦の予定でしたが、引き分けという結果のため、3回戦まで持ち越しました。白熱した戦いとなり、皆様大いに楽しまれていました。

最後に、スポーツの秋と紅葉の時期にふさわしいイベントとなり、利用者様も額に少し汗を滲ませ、充実した時間をお過ごしになられたのではないのでしょうか。

●お知らせ●

当施設では、リモート面会の受付を行っております。

ご希望の際は、当施設事務所にご連絡ください。

ただし、今後の感染状況によっては急遽、リモート面会が中止となる場合がございますのでご了承ください。



歩行と健康について

○歩くことの効果・・・皆さんは「歩く」ことによって、どのような効果を得られるのかご存知でしょうか？最初に思いつくことといえば、やはり「足の力が強くなる」ことや「持久力が増える」といったことでしょうか。ですが、人間は歩くことにより、他にも様々な効果を得られることがわかってきています。



脳の活動を活性化させる：

五感を通して脳に刺激を入れます。脳の血流を改善します。

リラックス効果：ストレス、不安感を軽減します。

自律神経のリズムを整える：

体のリズムを整え、眠りの質の改善や脳の活動を活発にします。

骨を頑丈にする：骨を作る細胞を活発にして骨を丈夫にします。

免疫機能を高める：

適度な有酸素運動を行うことで免疫機能が活性化します。

生活習慣病予防効果：

体脂肪を減らし代謝を活性化させることで、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を予防します。

○歩く時の注意点

歩くということは体に負担がかかる運動でもあるため、次にあげるポイントに注意しましょう。



転倒に注意しましょう。

不安がある場合は、誰かに付き添ってもらい歩くようにしましょう。

屋内などで歩く際には

つまづく危険がある障害物を片づけてから歩くようにしましょう。



絶対に無理はせず、歩くときはこまめに休憩をとるようにしましょう。

参考文献：(社)日本ウォーキング協会

「人も社会も元気にするウォーキングの効用と魅力」

リハビリ室

理学療法士 植村 昌央



医療法人

南風会

〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス

Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277

入所 100 床 (全床認知症専門棟)

介護老人保健施設

万葉テラス