

# そよ風荘だより

2021年4月365号

まだまだ不安定な世の中で気持ちもすっきりしませんが、暖かな春の日差しが何よりうれしい季節となって参りました。そよ風荘の周囲でも平年よりかなり早く桜やモクレンが開花し日毎に春の訪れを感じさせてくれます。

理学療法士による「ラジオ体操」のお話しと3月のフロアのご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、ラジオ体操についてお話しをさせていただきます。

### ラジオ体操の目的

ラジオ体操は元々「国民の体力向上」、  
「健康の保持増進を図る」目的で始まりました。  
現在は毎朝6時半にラジオで放送されることから、  
夏休みに子どもたちの生活リズムが乱れないように  
することも目的の一つとして朝6時半に地域で  
行われているところも多くあります。



### ラジオ体操の健康効果

ラジオ体操は立位でも座位でもできるので、自分の体力や体調に合わせて強度を調整することができます。全身を使った動き、上肢、下肢の動きがあり、全身を動かすことができます。また動きの中には前屈・後屈やひねり、屈伸など様々な関節運動があるため、朝や運動前など動き始めに行うことでウォーミングアップとしての効果も期待できます。

ラジオ体操の歌が流れると、自然に身体が動き出すくらい、国民的な体操といえます。5分程度の体操ですが、一つ一つの動きを丁寧に行うことで心拍数が上昇し、汗ばんでくるくらいの運動になります。身体のすみ（心臓から遠い部分）からほぐしていき、全身の血行を良くすることをイメージしてみてください。

ラジオ体操第一、ラジオ体操第二の各13パターンの動きの中には、**肩こりの改善、呼吸機能の促進、消化器の働きを改善、腰痛の予防**が期待できる体操が含まれています。

体操の効果を高めるため、次のことを意識して行ってみてください。

### ラジオ体操で意識すること

1. 指先までしっかりと伸ばす。
2. 呼吸しながら行う。
3. 動かしている筋に集中して行う。



参考資料：健康長寿ネット

## 3F入所フロア

3月3日(水)のイベントはお雛様とお内裏様の点数ゲームと雛祭りクイズを行いました。得点ゲームでは「もう1回やらせて」と言って下さる利用者様もあり、雛祭りクイズでも「おもしろかったわー」と笑顔で喜んで下さりました。おやつに提供したケーキとココアもとても美味しいと喜んで頂きました。

(西本)



## 4F入所フロア

3月17日(水)お誕生日会を行いました。お雛様を皆様と作っていきました。お雛様お内裏様の顔を書いて頂き、あらかじめ作っておいた胴体に顔を貼って頂きました。困った顔したお雛様や、ニコニコ笑っているお雛様などそれぞれ個性豊かな作品が出来上がり、皆様満足された様子でお部屋に飾っておられました。最後にお雛様を象った和菓子と甘酒を召し上がって頂き大変好評でした。(中田)



## 1Fデイフロア

昨年より感染対策として利用者様の席の間にパーテーションを設置し入浴・昼食・オヤツ以外はマスクを着用して頂いています。午後よりリハビリの先生による集団リハビリテーションを行っています。新型コロナウイルス対策の為個別リハビリは今のところ行っていませんが集団リハビリテーションでしっかり運動されることにより腕を挙げにくかった方が挙がるようになったり背すじがピンと伸びるようになったり成果が出てきています。集団リハビリテーションの後この日のレクリエーションでは頭の体操(間違い探し)を行って頂きました。(藤田)



## 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

今年も桜が満開になりました。

