

風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和5年4月 第71号

春風の心地よい季節になりましたが、皆様いかがお過ごしですか。3月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、作業療法士による「運動と花粉症」について掲載しております。ご参考にさせていただければ幸いです。

～イベント紹介～

3月17日(金)に誕生日会を行いました。はじめに、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、誕生日者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』を利用者の皆様に歌い、お祝いをしました。

4Aフロアは、ひな祭りバージョンで玉入れゲームをしました。利用者様には、点数の書いたダンボール箱に向かって一斉に玉を投げていただきました。今回は、1分間の時間内にどれだけ多くの点数を獲得できるかを競いました。1回目は157点、2回目は191点、3回目は293点で、回数を重ねるごとに、高得点となりました。ゲーム中「あともう少しだった」「惜しい」などの感想を口にしながら、楽しまれている利用者様もおられました。また、ゲーム後にも「まあまあ楽しかった」「難しかったけど、楽しかったわ」などと職員に話してくださっていました。短い時間ではありましたが、トラブルなく最後まで大いに楽しまれていました。

4Iフロアでは、紙コップを使ったゲームを2種類しました。一つ目は、お雛様のイラスト入りの紙コップを積み上げて、一体を完成させるゲームです。紙コップを3個使用して、頭部・胴体・足の3つのパーツをそれぞれ図柄に合うように積み上げていきました。最後の頭部を積み上げて完成間近というときに手先に力が入ってしまい、紙コップのバランスが崩れ最初からやり直しとなる利用者様もおられました。

二つ目は、紙コップを一番高く積み上げることができるのは誰か?というゲームです。最高8個積み上げられた利用者様がおられました。皆様必死に取り組み、歓声も上がり大変楽しまれていました。



●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、当施設事務所までご連絡ください。

ただし、今後の感染状況によって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。

運動と花粉症

運動が花粉症にもたらすメリット

①自立神経を整える

花粉症の症状は、主には自律神経の乱れが原因。花粉で刺激された副交感神経が興奮し起こる。運動は副交感神経を抑え、交感神経に切り替える役割がある。

②運動によるホルモンの分泌

運動は粘膜の傷や炎症を治したり、抑えたりするのに効果的な成長ホルモンを分泌させる。また成長ホルモンは、免疫力を高める働きがある。



副交感神経を抑え、ホルモンを効果的に分泌する運動とは

基本的には、どんな運動でも効果は望めます。歩く、泳ぐ、ストレッチ、ヨガなど、自分にあった運動を取り入れると良いですが、体の強化が目的ではないということを頭に入れて行うことが大切です。

ここでは1つテレビ出演をされたこともある、スポーツドクターの小林弘幸先生が考案した運動を紹介します。

<両手上げ上げエクササイズ>

- ①足を肩幅くらいに開いて立つ。
- ②そのまま、体の軸がぶれないようにひねる。
- ③ひねる際には、勢いよく両手も振り上げる。
- ④さらに、振り上げる際に「フッ」と短く息を吐く。

この運動は副交感神経から交感神経に切り替えるのに効果的で、体がだるくてやる気が起きない時や、朝起きたばかりの副交感神経が優位な状態から、交感神経を活性にする効果があるそうです。また、腸も効果的に刺激して便秘を改善するので、免疫力の強化にもつながることが期待できます。



注意が必要

運動が花粉症にもたらすメリットがあればデメリットもあります。喘息や果物アレルギーの自覚がある方など、むしろ運動は避けた方がよいかもしれません。また服薬の直後や体調が優れない時なども運動は避けた方がよいでしょう。大切なのは、自分のアレルギーをよく知ることです。

まとめ

軽い運動から始め、体調を見ながら無理をしないことが大切です。特別な時間を設けなくても、階段昇降や休憩時間にスクワットなど少しでも運動を継続できれば健康にもよいと思います。

リハビリ室

作業療法士 鍋嶋 由佳



〒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)

