

## 今月のトピック 自分らしい生活へ 4つの基本

### ～ その③ 運動 ～



高齢者の方が身体的・精神的・社会的自立を改善または維持して、自分らしい生活を送ることができるように支援していくことを、『自立支援介護』といい、これからのケアや社会の関わりにおいて重要視されるポイントとなっています。自立支援介護では、「水(水分)」「栄養」「排泄」「運動」の4つを基本の柱として位置付けています。この4つの基本について、4回に分けそれぞれご紹介していきたいと思います。3回目の今回は、運動についてご紹介いたします☆

#### 4つの基本ケア

##### ◇水分◇

1日1500mlを目安に飲む

- ☆便秘改善
- ☆身体の不調改善

##### ◇食事◇

1日1500kcalの常食を摂る

- ☆身体に力が入り、表情も生き生き
- ☆よく噛むことで脳や身体への刺激になり、心身の活性化につながる

##### ◇排泄◇

生理的な排尿・排便  
(3日以内の自然排便)

- ☆下痢に頻らなくても良くなる
- ☆トイレでの失敗がなくなる

##### ◇運動◇

歩くことを意識する

- ☆歩行が安定すれば入浴やトイレなどの動作が安定する
- ☆日中しっかり動くことで、夜はよく眠れるように

#### 1日の運動目標量

#### 2km以上の歩行☆

その他、

ストレッチ・体操 10分程度  
散歩・ウォーキング 20分程度  
筋力トレーニング 週2回程度  
など



自立した生活を行うためには、日々の運動は欠かせません。中でも、歩く力はあらゆる活動を行う上で必要であり、基礎となる要素です。そのため自立支援介護では、「歩行」を基本とした目標が設定されています。

歩行の目安は1日2km以上です。一度に歩かなくても、少しずつ歩いたり休憩しながら歩いても構いません。お一人での歩行が困難な場合は、出来る運動を行いましょう。家事をすることも、体を動かす身近な機会です。まずは無理なく安全に行えることをしながら、歩行に向けた取り組みを開始することも可能です。

運動を行うことは、水分摂取や食欲促進、規則正しい排便などにも繋がっていきます。さらに、脳に刺激を与えて活性化します。日々の運動が生活にもたらす影響は大きいですね。

「どのように運動を開始したらよいか分からない」「一人で家事をすることが不安だ」という方には、その方に最適な運動を提供する通所サービスや、ヘルパーと一緒に家事を行うなどの方法もあります。ぜひ、皆さまに合った方法で取り入れてみてください。

あいの  
半日サービスは  
こちらです！



「自分の足でどこまでも」

## フィットネスデイ aigo ご紹介



リハビリデイサービス「フィットネスデイ aigo」は、理学療法士と共同開発した機能訓練と実践訓練に特化した半日デイサービスです。運動型のプログラムを定期的に行うことで健康維持と改善を促し、暮らしの“できる”を取り戻す…その実現をサポートします。

### 特徴① 介護保険適応のどなたでも楽しめる 半日型のフィットネス

1回あたり2時間程度の運動プログラムを認定インストラクターが提供します。



### 特徴② マシンを一切使わない運動プログラム

安全性・専門性・主体性の3点がポイントのプログラム。ご自宅でも安全に取り組める運動や、体調に合わせてご自分で調整出来るメニューを採用しています。(こことヨガR、イスdeエクササイズ等)



### 特徴③ カジュアルな空間と機能的な設備

おしゃれな外観や間接照明など、リラックスできる環境でお待ちしています。青山・駅南・県庁前の3店舗。ご自宅まで送迎いたしますので移動も安心です。



お問い合わせ フィットネスデイ aigo 新潟青山店 ☎ 025-201-8900

## 青山店

## スタッフ紹介

明るく元気！「行くのが楽しみ」と評判です！



笑顔と元気、ユーモア抜群のスタッフと共に3時間15分の楽しいひとときをヨガとエクササイズを中心に提供しております！ぜひ体験してみてくださいね😊

「一期一会」皆さまとの出会いを大切に少しでも健康維持・改善のお手伝いできれば幸いです！！

「ハンドセラピスト」の資格を取得しました。手の冷えが気になる方、手の平を押したり指を引っ張ったり揉んだりしてみたい。手を刺激することで、体調改善にも繋がりますよ♡

11月より入社いたしました。元気で明るく過ごしていきます😊

aigo