

あいごのごえん

ヘルパーステーションあいご Tel. 231-1294



春は名のみの風の寒さや (唱歌 早春賦 より)

雨から雪へ、雪から雨へと、冬の始まりと終わりに降るみぞれ。

漢字の「霰」に入っている「英」の字には「花」という意味もあるそうです。

春の霰は寒さがゆるんだ一時に舞い降りる、冷たくも美しい雨の花びらなのでしょう。

さて、立春とともに暦の上では「春」となりますが、新潟では更に寒さがきびしくなる月です。

この時期は外出が難しく、寒さで体も硬くなりがちです。

そこで今月は、寒い時期におすすめの、とても簡単な運動をご紹介します。

転倒防止や脳の活性化にもつながりますので、無理のない範囲で取り入れてみてはいかがでしょうか。

1. 肩甲骨のひねり (左右3回)



①
両手を組んで真っ直ぐ前へ伸ばします。頭はお腹を見るように下を向きます。



②
そのまま息を吐きながら、腕だけを右に移動させ、息を吸いながら真ん中へ。



③
息を吐きながら今度は腕だけを左に移動させ、息を吸いながら真ん中へ戻します。

2. 肩上げ (3回)



①
息を吸いながら肩を上げ、吐きながら下ろしていきます。



①
両ひじを曲げ、両手を両肩につけます。辛い方は、腕を下げたままでOKです！



②
両肩に手をつけたまま、両ひじで円を後ろに描きます。



③
数回回したら、今度は前方に回してみましよう。

肩甲骨ストレッチ

肩甲骨の動きが良くなると、動作がスムーズになり、肩回りの血行も改善されます。座ったまま出来るので、テレビの合間に行うのも良いですね！



♪ 履くだけ簡単 転倒防止 ♪



5本指靴下 3つのメリット

- ①歩行の安定(転倒防止)
- ②首・肩こり症状の改善
- ③認知症予防・脳の活性化



5本指靴下を履くと足指のバランスが改善され、歩行の姿勢が良くなります。踏ん張りがきくので、捻挫や転倒防止に効果があります。

さらに、足指が自然に動くことで血液循環を促進し、脳の活性化に繋がります。

足の指で「グー・チョキ・パー」運動をするとより効果的です♪

履くだけなのでお手軽ですね！
5本指靴下、お勧めします！



足指のグーチョキパー体操

実際に日常的な着用と指の運動を継続したことで、指のくっつきが解消されたそうです。歩行の安定にも繋がりました！



この運動を紹介してくれたのは、あいごの半日デイサービス「フィットネスステイ aigo」青山店の皆さんです！

フィットネスステイ aigo では、他にもお一人お一人に合わせた最適な運動メニューと憩いの時間を提供しています。詳しくは裏面をご覧ください♪



弊社ホームページに繋がるQRコードです



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回に分けて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