

コロナ禍でも運動機能の維持を

リハビリテーション部 部長代理 杉木 知武

新型コロナウィルスが蔓延して皆様の活動も制限されていると思われるかもしれません。自分もコロナ禍前は週に2～



3回行っていたトレーニングジムでの運動も通えなくなり、筋肉量が減少・基礎代謝量が低下して体重が増えてしまいました…。特にご高齢の方は体を動かさない状態が続くと心身の機能が低下してしまう生活不活発病になりやすいといわれます。生活不活発病を防ぐには体を動かすことがとても重要です。

今回は中津市介護長寿課お薦めのめじろん元気アップ体操の中から自宅でもできる体操を紹介します。緑色の体操は椅子を使用して行いますので初心者の方におすすめです。赤色の体操は立って行いますので転倒に注意して行ってください。痛みのない範囲で無理なく行いましょう。

コロナが終息した時にまた笑顔で活動できるよう今のうちに頑張っておきましょう！

1 立つ動き、階段が楽になります 動いても疲れ難くなります

膝伸ばし(ももの前側)

- ①椅子に座り、片脚をゆっくり上げ伸ばす
- ②膝が伸びた状態で大腿に力を入れ続ける。(膝を伸ばした時は、ももを椅子から離さない)左右交互にくり返す



椅子座り立ち(ももの前側)

- ①椅子にゆっくり座ったり立ったりする
- ②可能ならお尻が椅子に触れたら立ち上がるか、椅子なしで行う(椅子にお尻をつけないこと)



2 転び難くなります 歩きが元になります

足踏み・膝上げ

- ①座ってゆっくり足踏みをする
- ②あるいは、片膝ずつ上げて止める



もも上げ歩き

- ①大腿をできるだけ高く上げる
- ②できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する



3 バランスが良くなります 歩くのが楽になります

片足立ち(脚全体)

- ①椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ②椅子側の膝を上げて止める。体の向きをかって反対側も同じようにする



片足立ち(脚全体)

- ①片手指先を壁に軽くつき、片方の膝を上げて止める
- ②壁から手を離し、片足で立つ
- ③反対側も同じようにする



4 転び難くなります 歩きが元になります

つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

- ①椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- ②かかとの上げ下げをゆっくり、くり返す



つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

- ①膝が曲がらないようにかかとを高く上げる
 - ②かかとの上げ下げを地面につけず、くり返す
- ※壁や椅子のそばでする



1～4ビッグ4 毎日続けると効果大!

運動の強さや回数について

- ゆっくり動かし、筋肉を意識する
- 止める時間は2～3秒、慣れたら増やす
- 回数はできる範囲で多めにする
- 楽になったら、回数や時間を増やす
- 全部するなら1セットずつでもよい
- できるだけ毎日、少なくとも週2、3回

免疫力アップ! レシピ

通所リハビリテーション科 介護福祉士 岩田 由香理

栄養満点! サバ缶カレー

材料 (1人分: 調理時間3分)

- サバ味噌煮缶 …… 1缶 (200g)
- 水 …………… 150ml
- おろしショウガ … 適量
- ご飯 …………… 1人分
- カレールウ …… 1かけ (17g)

作り方

1. サバ缶の中身を汁ごと鍋に入れ、身を崩す
2. 1におろしショウガ・カレールウ・水を加えて火にかけ、ルウを溶かす
3. ご飯を皿に盛り、カレーをかけてできあがり



サバ缶の魅力は何といっても手軽に骨や皮まで丸ごと食べられ、魚の栄養を無駄なくとれる点です。

サバは良質なたんぱく質が豊富で、青魚の中でも特に栄養価の高い魚といわれています。血流改善や脳を活性化する働きがあるEPAやDHAが多いほか、ビタミンDやB₂、Eなどもたっぷり。骨粗鬆症や動脈硬化の予防、美肌効果、冷え症や肩こり改善などの働きも期待できます。



新入職員紹介



介護保険サービスセンター
介護支援専門員
中村 舞

介護支援専門員の仕事は、初めてです。利用者一人ひとりのお話に、しっかりと耳を傾け、ニーズに合った支援を計画出来る様に、先輩方にアドバイスを頂きながら、頑張ります。



通所リハビリテーション
准看護師
藤嶋 彩花

ナースの経験はまだ浅く、色々とお戸惑う事がありますが、一人ひとりに寄り添って、安心出来る看護・介護出来る様に、頑張りたいです！



通所リハビリテーション
介護福祉士
中野 千香

介護の仕事に就いて約10年になります。今まで経験したことを活かして頑張っていこうと思います。
趣味は温泉巡りです。



通所リハビリテーション
介護職員
櫻木 優

介護職員としてまだまだ経験は浅いですが、自分の出来るところから一歩ずつ確実に成長し、頼れるスタッフの一員になれるように頑張ります!!
趣味はスノーボードです!!



ヘルパーステーションかわしま
サービス提供責任者
出口 慶子

訪問介護の仕事は初めてなので、先輩方の仕事内容を見て学び一日も早く地元の利用者へ寄り添った支援出来る様、頑張ります。

スタッフ★クローズアップ

Q. 一生のうちにチャレンジしてみたいことは？

介護保険サービスセンター

介護支援専門員 南金山 みどり



自給自足を目指しています。
野菜を育てたり、花を觀賞したりすることが大好きです。
今年は冬に大根、春にラディッシュ、ほうれん草、夏はゴーヤを育てました。特にゴーヤは沢山実って、職場や近所の方にもお裾わけして喜んで頂き、栽培の快感を獲得しました。

今は2畳ほどの小さな畑で、まだまだ農作業初心者の私ですが、いつか野菜の自給自足を目指したいです。

通所リハビリテーション

作業療法士 濱砂 彰吾



富士山の麓でキャンプ!!

7～8年前からキャンプが趣味となり、グループでする事もあれば、時には独りで焚き火を見ながら物思いにふけったりしています。自分もいつか、雄大な富士山を見ながら、焚き火をしつつお酒を飲みたいと夢見ています。

訪問看護リハビリステーション

理学療法士 長部 太勇



私は「スキューバダイビング」にチャレンジしたいです。子どもの頃より大空を優雅に飛び鳥や雲に憧れていました。現状は絶叫マシンや高い所が好きというわけでもなく、なんだかんだ言い訳してチャレンジが後回しになっています。費用的には6万円前後、人生で一度は必ずチャレンジしてみせます。

サービス付き高齢者向け住宅ひだまり

生活支援員 前田 麻実



私が一生のうちにチャレンジしてみたいこと！それは、海外旅行です。まだ一度も行った事が無く、今は特にコロナ禍で予定も立てられませんが、友達から「本場、イタリアの“ティラミス”は日本では味わえない程の美味しさ！」と聞き、甘いものが大好きな私は、いつの日かヨーロッパ旅行をし、是非とも本場の“ティラミス”を堪能したいです♡