



# もみの木テイケア便り

平成29年  
2月号



近所の庭の梅が開花しました。まだ冷たい風が吹いていますが、ほのかに春を感じました。当施設では日常生活の動作練習・運動などに加え、在宅生活でご不便を感じられている要素を少なくするため、身体機能に合わせた適切な福祉用具の選定や住宅改修のアドバイスを行っております。少しでもお困りのことがございましたらどうぞご利用ください。



今月2月は松岡が担当します。私事ですが年明け早々風邪をひいてしまいました。いつも低い声の私ですが、その声もカサカサのかすれた声の日々が続いてしまいました。(周りからはお酒の飲みすぎ！と言われる始末)さて、今年は酉年です。そして私も酉年、年女です。友人が、子供から「年女、年男は人の為に1年過ごさないといけないんだよ」と言われたそうです。という訳で、今年も皆さんが元気で笑って1年過ごせるようにがんばります。まだまだ寒い日が続きます。体調管理に気をつけましょう。



## 2月のカレンダー

今月のカレンダーは梅の花です。3種類のピンクのお花紙を丸めて使用し変化をつけて、とてもきれいな梅の花になりました。

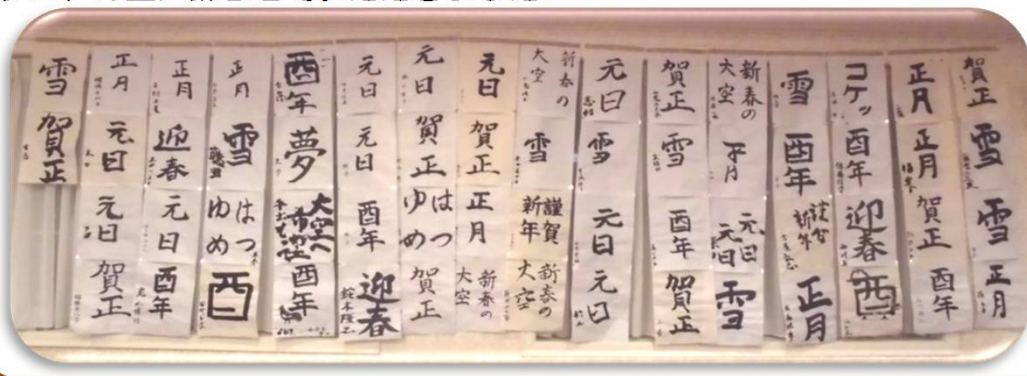
### 壁飾り

折り紙を切り抜き梅の花と水仙の花を作りました。フロアの壁にそれぞれの花が一面に満開です。



### 行事

1月にお正月行事として毎年恒例の書初めを行いました。皆さん真剣な表情でそれぞれに好きな言葉を書かれていました。書初めはフロアの壁に飾らせていただきました。



## ～運動量のレベル～

運動を提供する際、回数を数えて行うことがあります。一つの運動をするとき、決まって10回で止めてしまう方が実に多いことに気付かされます。10回は運動の区切りをつけやすいですが、必ずしも運動の目的である筋肉の調整に働く回数とは限りません。そこで今回は運動の量（運動強度）についてお話させていただきます。

運動強度は、考え方により決め方が多少異なります。もみの木デイケアでは、リハビリでは定番となっている「運動強度がどの程度きつく感じたか」を数字で表す指標「主観的運動強度（ボルグ・スケール）」を採用しており、下記の表のような区分けになっています。

非常にきつい
かなりきつい
きつい
ややきつい
楽である
かなり楽である
非常に楽である



その段階において、その方にとってちょうど良い運動量とされているのが、“ややきつい”です。主観的運動強度という名称であるように、人により感じ方が違います。私たちリハビリスタッフはその時その方の体に触れていれば、ある程度筋肉の状態が分かりますが、見ただけでは分かりません。運動を行っている方にしか分からないものです。回数を決めて運動を行うことは運動を習慣化するにはとても良い方法です。（決して悪い方法ではありません。）ですが運動が習慣化されたら、徐々にご自身にとってちょうどよい回数（ややきつい）を調整するとさらに良い運動になると思います。



気持ちよく行い、終わってから心地よい疲労感を得られるような運動習慣にしましょう。反復になりますが、仮に回数で行う場合は、慣れてきたら、ちょっと疲れるくらいの回数を目指すように回数を増やすようにしていくと、より運動効果が期待できる。その事を理解され運動してしてみてください。

最後になりましたが、運動は「継続」を最優先に「将来の自分のために」行っていただきます。



## 職場体験学習



1月19・20日に引地台中学校の生徒が職場体験学習に来てくれました。



生徒たちは初めて経験することばかりで緊張していましたが、皆様が優しく接して下さったおかげで無事に終わることが出来ました。また、生徒たちとふれあう機会は皆様にとっても良い刺激になったと思います。



皆様へはご理解とご協力をいただき  
誠にありがとうございました。



## 手芸クラブ



手芸クラブでは「はがき  
掛け」を作りました。細かい作業も  
ありましたが、きれいなはがき掛け  
ができました。

## 風邪が流行しています

1月は体調を崩され休まれる方が多かったです。寒くて空気が乾燥している時期は、感染症にかかりやすくなっています。日ごろからバランスの良い食事を摂り、適度な運動をしましょう。皆様の体調に変化が見られないか、体調管理に努めてまいります。

