

2023年  
8月17日(木)

## キララ新聞

【第2号】

【発行】

キララリハビリ  
デサービス

【ホームページ】

Kiradau.info

暑さが厳しくなり、体調に気をつかう日が続いています。

前回の新聞では、代表の想いなどを書かせていただきました。今回は、キララが「大切にしていること」や「こだわっていること」を紹介していきます。

まず大切にしていることは、『おもいつきり楽しく、きらきらと輝ける毎日を目指して』という所です。これは、施設名のキララは**煌ら(キララ)**からとってきています。煌らはきらきらと輝いているという意味です。キララとご縁のあるご利用様が『楽しみながらリハビリを行い、ご自身が大切にしている日課やイベントなどを楽しめるように身体と心などをサポートしていきたい』と考えています。しかし、「しんどいこと」や「面倒くさいこと」など、やりたくないものです。これらには、**集団力動**という集団心理の『周りの力の力』をお借りして、みんなで楽しみながらキララで取り組むことが大事だと考えています。「あの人もやっているから頑張ろう」、「みんなやっているから一度やってみよう」などです。



そして、これは、特に仲が深まると、その集団の力が強くなり、「みんなで楽しもう」と様々な行動への意欲向上につながるというわけになっています。また、休まれる方や元気がない方を気遣う声かけや助け合う光景も目にします。そんな一瞬に『みんなを支え合う大切さ』

を心より感じさせてもらっています。

最後に、みんなでキララの時間を**楽し**しみ、日々の生活が**キララ**と輝けるきっかけになれば幸いです。

## キララこだわりの3選!!

「こだわっている所」を紹介したいと思います。3つあり、「運動面」「認知面」「交流面」です。

「運動面」では①個別機能訓練、

- ②独自の色々な集団体操、
- ③各運動メニュー

「認知機能面」では①集団体操、

②連絡帳の活用方法

「交流面」では交流がしやすいように各マシンの配置や表示物なども会話のきっかけになるように環境設定を考えて行っています。

今回は、「この部分をごだわっているのか」の説明ができませんでしたが、今回は具体的な内容を紹介していきます。



## 「自転車競技の表彰式」

エルゴメーターを一年間頑張ってくださった方への表彰式です。漕いだ距離やカロリーなど4つの項目があり、ご自身の出来そうな項目を楽しみながらチャレンジされていました。一年間お疲れ様でした。



## 「連絡帳で認知機能・意欲 UP」

4月より連絡帳を改めました。今までは、運動した内容を職員が記録・確認し、次の運動へ誘導をしていました。しかし、4月からはご自身でやったことをチェックし、周囲の状況を判断し、やりたい運動をご自身で選択できるようにサポートしています。

結果、認知機能の記憶力や見当識、判断力や実行機能などにいい影響が出てきます。また、自己で選択することで自主性・意欲的に動くきっかけになったり、運動量も増えている方が多い傾向です。

① 体温	② 脈拍	③ 血圧	④ 体重	⑤ 身長	⑥ 体脂肪率	⑦ 歩数	⑧ エネルギー消費量	⑨ エルゴメーター	⑩ 自転車	⑪ 水泳	⑫ 体操	⑬ 散歩	⑭ 入浴	⑮ 食事	⑯ 睡眠	⑰ 排便	⑱ 排尿	⑲ 感情	⑳ 認知機能
36.5℃	72bpm	110/70mmHg	55kg	165cm	22%	10000歩	200kcal	1500kcal	10km	1000m	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分





# 写真コーナー





# 自己紹介

① 名前は？

山口 仁勇（やまぐち じんゆう）

② 出身は？

三重県伊勢市

③ 好きな何でもランキング3位は？

1位：何か新しい発見をすること

2位：簡単にできる料理

（ご利用者様から色々と教えてもらっています）

3位：和歌山名所の写真撮影

④ 好きな食べ物？

伊勢うどん、卵かけご飯、すし、焼き肉

⑤ 日課は？

早朝に近くの神社へジョギング  
（お願い事は内緒ですけど…）

⑥ 何か一言は？

いつも皆さんから元気をもらっています。ありがとうございます。



## 膝の痛みやふらつきで困っている方の運動②

（効果：内太もも・下腹部の筋力 UP）



ゆったりとした呼吸に合わせて  
ボールをつぶす。  
※10～20 回

（効果：内太もも・下腹部の筋力 UP・足の付けの筋力 UP）



ボールを落とさないように、  
ゆっくり足踏みを行う。  
※10～20 回

## 利用空き情報

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	満員	満員	満員	満員	満員	満員
午後	満員	空き(1人)	満員	空き(2人)	満員	

（空き情報はその都度、変更があります。また、場所などによっては対応できにくいこともありますので、詳細は 073-474-3221 までお気軽にお問合せください。）



## どんな写真を飾っていますか？

前は、一般的な間違い探しとは異なり、一枚の写真で間違い探しを解く効果について簡単に書きました。今回は、「綺麗な写真をみることに」について書いてみたいと思います。

「自宅にどんな写真が飾られていますか？」

写真を飾る意味は、人それぞれです。家族との記念や旅行の思い出、憧れの人行きたい場所などがあると思います。

では、「綺麗な写真を見ることの効果は？」

それは、『ストレス軽減や心の回復、気分の改善、創造性の刺激、集中力の向上、ポジティブな感情の増



加』など、心身の健康に良い影響を与えられているとされており、実際の研究で「ストレス軽減とリラクゼーション効果」として、患者に対して美しい風景写真を見せることでストレスホルモンのレベルが低下し、リラクゼーション効果があることが示されています(出典: Kim et al., 2014)。また、「身体的な回復」として、手術後の患者に対して自然の風景写真

を見せることで、ストレスホルモンの減少と痛みの軽減が報告されています。

(出典: Ulrich

et al., 2008)

その他にも、自然(緑)の写真を、見ることで、注意力と記憶力が向上し、メンタルや気分が改善するという研究や自然の写真を見る

ことでリラックス感や幸福感が高まり、注意ネットワークの実行機能が回復するという効果、花の写真を見ることで、心身のストレスが緩和や情動(怒りや悲しみなど)に関わる脳領域(扁桃体)の活動が抑制されるといわれています。

色々と書きましたが、間違い探しの写真を飾ることで個展みたいに空間が彩られ、皆さまの心身に少しでもいい影響が出るきっかけになることを願っています。



## 「絶景こいのぼり」 答えは9

