

2024 年
6 月 7 日(金)

キララ新聞

【第 4 号】

【発行】

キララハビリ
デイサービス

【ホームページ】

Kiraday.info

木々が芽吹き、生命の営みが活発になる 6 月です。少し前の寒い季節は、体の調子を崩しやすい、

家の用事や外出などへの気持ちに向きにくい日が続いていました。しかし、最近では、暖かく過ごしやすい季節になり、散歩や外出、家での用事などができやすくなっ



てきているかと思えます。そんな今の時期にピッタリな元気で長く暮らせる 3 つの秘訣を紹介したいと思えます。

「きょういく」「きょうよう」「ちよきん」

漢字に変換するとこうなります。

「今日行く」「今日用」「貯筋」

これらを説明していきます。

「きょういく」今日行くとは、毎

日、少しでも外に出かけることが大切と

いう意味です。散歩や買い物、友達と会

う、デイサービスへ行くなどの外出機会

があると、私たちの生活では、色々な活

動を無意識で行っています。例えば、①

出掛ける段取りを考える、②時間管理する、③服装を考え替える、④色々な方との交流、⑤移動する、などの活動と役割が生まれます。

「きょうよう」今日用とは、毎日、

何かしら「今日用がある」を見つけてこ

とや何らかの用事をこなし、役割を担う

事で生活にメリハリをつけることが大

切という意味です。例えば、①家事する。

②ゴミ出しをする。③誰かに料理を作る。

④何らかの世話をする。(孫や動物、植物

など) ④色々な趣味をする。などの活動

と役割が生まれます

「ちよきん」貯筋とは、筋肉を貯め

ておくことは、転倒や骨折を防ぎ、日常

生活動作をスムーズに行うために必要

不可欠です。しかし、加齢とともに筋肉

量は自然と減少していきます。その為、

日々の運動習慣や積み重ねが大切にな

ってきます。

最後に「どんな用事や体を動かす習慣

がありますか？」6 月の新緑が心身に新

鮮な風を運び、夏に向かう今から体を動

かす習慣作りにチャレンジしてみませ

んか。本日も皆様と共に素晴らしい時間

を過ごせたことに感謝します。

「インボディー測定で大学と連携」

宝塚医療大学との連携企画として、インボディー測定を実施しました。インボディー測定器は、5 つの部位別(左右の腕・左右の脚・体幹)の体脂肪率や筋肉量などを高精度で測定でき、栄養評価や水分評価、BMI がわかります。その為、個々の健康状態や特性を把握し、適切な運動のアドバイスや食事指導を行うために活用されます。

参加された方々は、自身の各部位の筋肉量や体脂肪の数値で見ること

で、「やっぱりこっちの足の

方が弱いんよなあ」「もつと

ここを痩せなあかん」「足

の力をつかなあかんあ」

など、結果に興味津々でした。



「転倒予防の歩行練習場面」

応用歩行練習の場面で「この歩き方はふらつくなあ」、「この歩き方、難しよお」などの声を耳にします。日頃から散歩の習慣がある方でもいつもと異なる大股歩きや一本線を歩くなどの歩行練習や、また不整地や坂道、段差など、環境が変わるとバランスを崩したりふらつくことがあります。

これらの日常生活では、する機会の少ない色々な歩行練習をすることでバランス機能の向上や転倒予防への意識向上を補うことができ、安心して在宅生活ができるようにサポートしています。ご自身ではわかりにくい姿勢の崩れやバランスの癖などを一緒に改善してみませんか。



写真コーナー



色々なリハビリにチャレンジ!!



前への重心

麻痺側への荷重練習 とバランス練習

【効果1】

- ・足腰が強くなる
- ・転びにくくなる
- ・集中力アップ
- ・日常生活が楽に
- ・立位バランスアップ



右への重心



真ん中で重心



【効果2】

バランスの不安定な方が弱いとされる「太ももやお尻、足首周囲、お腹の筋肉」が上手に使えるようになります。



バランスボードの下にガイドを付けて、バランスが不安定な方でもできるように工夫



ボクシングエクササイズ
全身運動、心もスッキリ、
背中もシャキッ!!



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	空き(1人)	満員	満員	空き(2人)
午後	空き(1人)	満員	満員	満員	空き(1人)	

(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。)

間違い探しと回想法の掛け合わせ

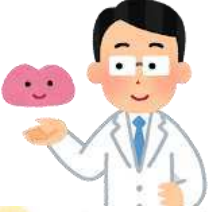
近年、認知症予防への関心が一層高まっています。その中に回想法というものがあります。回想法とは、認知症の方が「自分の過去や思い出を人に話すことで、認知機能の改善や精神状態が安定する」効果が期待できるとされています。

また、国立長寿医療研究センターの研究では、回想法を行った高齢者において「認知機能および記憶障害の改善がみられた」と報告されています。

具体的には、回想法は脳内の血流を良くし、生活に対する意欲を向上させることが確認されており、認知症の進行を穏やかにする効果があると考えられています。

さらに、回想法を通じて他者とのコミュニケーションが改善され、参加者の混乱や不安が収まることで、人間関係が改善される効果も期待されています。

一方、間違い探しは、認知症予防に効果的な活動の一つとされています。この活動は、集中力や観察力、忍耐力を鍛えることができ、脳への刺激を与えることで物忘れや認知症の予防、さらには進行を遅



らせる効果が期待できるということです。また、間違い探しは「空間認識」という、そこに何があり、どのような形や方向なのかを把握する機能と、「注意力」を鍛えることができます。これらの能力は日常生活で非常に重要であり、認知症の予防や軽度認知障害（MCI）の改善にも役立つとされています。それらを踏まえて、今回は、「間違い探し」と「回想法」の要素をクイズにして二つを掛け合わせ、作成しています。

最後に和歌山には、自然と建物が調和した観光名所が多く存在します。そこ

に詰まっている歴史やエピソードなどを活かしながら、より楽しめる間違い探しと回想法が

総工費一億5千万円、約4%が市民からの寄付金なのよ。和歌山市民すごい！

和歌山城は日本100名城の一つであり白亜の大大守閣を中心に美しい景観で有名

和歌山別名は？
① 紀州の白鷹
② 白鷺城
③ 虎伏竹垣城



家族でよく来た



問1 和歌山大空襲で天守閣が消失するも昭和？年に再建

答えは.....①25、②45、③65

完成した時はとても大賑わいよなあ



問2 昭和の花見の必須道具は？

4 答え...①ラジオ、②折り畳み椅子、③虫よけスプレー、④デジカメ



問3

桜の「ソメイヨシノ」は、何色でしょうか？

答え..①白、②薄紅色、③濃い紅色

桜とお城編