



平成28年度 七夕会

7月2日(土)に当院恒例の「七夕会」を行いました。当院で入院されている患者様が、リハビリテーション室に集まり、大勢の方にご参加いただき、にぎやかな七夕会となりました。

まず始めにボランティアの方にお越しいただき、ハーモニカ演奏を披露していただきました。綺麗な音色に皆さま魅了され楽しんでおられました。

次にボランティアの皆さまによるフラダンスを披露していただき、一足先に夏を感じられたひとときとなりました。

その後佐々木様による歌が披露され、手拍子や口ずさむ様子が見受けられました。続いて、患者様が歌われ演奏されるOTオーケストラが披露されました。一生懸命に歌ってくださり、会場の皆様も一緒になって歌われていました。職員も患者様もひとつになる感動的な演奏でした。

最後には、スタッフが患者

様に内緒で練習していた盆踊りを披露しました。ほとんどの方が知っている振付けなので、一緒に輪の中に入って踊る方や、車椅子に座りながら踊る方、歌われる方も見られ、大変盛り上がった楽しい時間となりました。

ささやかではありますが、心癒される時間を過ごしていただけたのではないかと思います。

(七夕委員会)



平和苑カフェへいらっしゃい!

皆さんこんにちは～! 平和苑カフェ店長の原です。毎月第3日曜日だけ開店している平和苑カフェ。お集まりいただく方々から、生活の知恵、懐かしい昔の思い出話、健康について、介護予防や認知症予防とバラエティに富んだテーマで話しています。手作りお菓子も大好評です。

毎回健康談義になります! ある方は60歳の住民健診がきっかけで、定年後は体操教室やゲートボールなど、様々な健康になるためのサークル活動に参加されてもう10年! 毎朝散歩をされ、ご自分が決めた筋トレをするのが日課だそうで、ご自身は「甘党なので、この日課をこなしたらおやつを食べる」と決めておられ、ずっと継続されている! 店長なんぞは三日坊主どころか一日坊主である…(@_@;) ご友人も増え、一週間がお忙しい様子。定年すると「毎日が日曜日」という感覚になりがちですが、「教育と教養」【今日行くところがあること・今日用事があること】が大事です!!

食べ物や道具の事で、昔話に花が咲く事もいっぱい

みんな! 平和苑へ遊びに来てね!

《カフェ・メニュー》
簡単! お魅のラスク
豆腐ソフトクリーム
ミルク
水ようかん
ゼリー



お問い合わせ

平和苑 485-2424 店長 原 美穂子

平和苑施設長・泉南市ライフサポートコーディネーター
泉南市地域支え合い推進委員・大阪府認知症介護指導者

い。麦ごはんなど食べた事がない店長は、興味津々! 白米と混ぜて炊くが、麦が軽くて上にかたまるので、子どもながらおいしいご飯が食べたくて、朝早く起きてお釜の下の方の白米の部分の部分を先にとって食べたら、親に怒られた…と懐かしそうに話して下さいます。思い出話も心のリラックス効果大です!

ある方の95歳の恩師、いまだに勉強し続け、趣味の畑作業や山歩き・釣りもされているそう。ご自身の健康に十分に気をつけられ、時間を有効的に使い充実した生活を送っておられる。自分が自分らしくあるために、決して人は一人では生きていない。地域の繋がりがあってこそ! 人を思いやれる心でありたい。

何でも相談、承ります! お申し込みはご不要です。ご近所のお友だちも一緒にお気軽にお越しください。

冬の運動 準備運動

運動前には身体と心の準備、ウォームアップを行います。ウォームアップとは文字通り体を温めること。動かすことで筋肉の温度を高め、柔軟性をよくする準備運動です。

ウォーミングアップの目的

■運動に適した動きの準備

ウォームアップのストレッチでは、体温や筋肉の温度を上昇させ、筋肉の柔軟性をよくし、さまざまな関節の持つ可動域(関節の動く範囲)を高めることができます。体の柔軟性が高まることで、運動向きの動きを行いやすくなります。

■身体への負担やケガの予防

突然激しい運動をすると、心肺機能や筋肉に大きなダメージを与えてしまうことがあります。ウォームアップで最初に軽い負荷をかけておくことで、運動中に起こりやすい万一のケガを予防する効果が期待できます。

■運動する気持ちを整える心理的な準備

軽く身体を動かすことで血液中のアドレナリン量が多くなり、これが中枢神経を刺激します。「これから運動するぞ」といった心理的な準備が整い、意欲的に取り組めるようになります。

ウォームアップの方法は、季節や気温、天候、個人の運動習慣などによっても変化します。例えば、夏場はもともと気温も高いため、軽く身体を動かすだけでも効果が発揮されますが、冬場ではジョギングなどで少し身体を温めてからストレッチをするといったことも必要です。

立って動きながら柔軟性を高めていく準備運動をご紹介します。(理学療法士 塩田/吉田)

1. 腕の前後スイング

肩を中心に円を描くように



直立して両腕を前後に大きく振ります。肩関節から腕を動かす意識を持って、リズムカルに10回程度行います。左右対称に行うだけではなく、左腕は前、右腕は後ろといった非対称な動きも取り入れるとより効果的です。

4. 足の左右スイング

ムリをせず自分のできる範囲でスイング



今度は足を左右に10回程度振ります。壁などを使って身体を支え、骨盤がずれないように意識するとうまく振ることができます。

2. 腕の左右スイング



直立して両腕を外側に開いたり、クロスさせたりしながら10回程度行います。大きく肩を回すのもよいでしょう。

出来るだけ腕を遠くに伸ばす意識で行いましょう

5. 上体ひねり

左右で同じ位置に手がついてるか確認



骨盤をできるだけ動かさずに、背中から胸を大きくひねります。ゆっくりと10回程度繰り返しましょう。ひねった時に左右差がある場合は柔軟性の低い方をプラス3回程度行ってください。

3. 足の前後スイング



サッカーボールを蹴るような感じで

軽くリズムカルに足を前後に10回程度振り、太ももの筋肉を伸ばします。身体の軸がぶれないように注意しながら行いましょう。

6. 側屈



頭を頭上に組んで、骨盤が動かないように注意しながら上体を大きく左右に10回程度曲げます。体幹の横の部分が伸ばされます。

体の側面を気持ちよく伸ばす