

# 地域連携室だより

## ハイライト:

- スポーツの秋 運動の効用について
- 特集！くわのまちデイサービスの一日
- 編集後記

朝夕は肌寒い気候になってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？寒くなってくるとどうしても室内で過ごすことが多くなってきてしまいますね。今回はスポーツの秋特集です！運動の効用について、院長からのメッセージをお伝えします。また、当法人の関連施設である「くわのまちデイサービス」を特集します。

## スポーツの秋 ☆ 運動の効用について

矢吹病院 院長 矢吹清隆

運動は①免疫力が向上し発がん予防効果がある、②動脈硬化を予防し、狭心症などを予防できる、③認知症改善の報告、④活性酸素の発生抑制、⑤筋力量が増加し転倒予防、⑥糖尿病予防、⑦骨粗鬆症の予防、⑧肥満解消、⑨生活の質向上等のさまざまな効用があります。

運動は1日20分以上を目標に、少なくとも10分以上継続して行いましょう。また、筋肉を「温める」「動かす」「伸ばす」の3点を運動の中に取り入れることが効果的であるとわかってきました。

「温める」は体に負荷をかけずに自分のペースで行う有酸素運動です。少し早足で歩くなど、日常にも取り入れやすい運動です。

「動かす」は筋肉を鍛えるために行うリハビリや機械を用いた運動です。これはリハビリの専門家と相談しながら行うのがいいでしょう。リハビリのスタッフがいるデイサービス等を利用するのもいいかもしれません。

「伸ばす」は筋肉をほぐすストレッチです。身体全体、筋肉、関節などを痛みを感じない程度にゆっくり伸ばすことがポイントです。

3つの運動をバランス良く取り入れ、いきいき元気に過ごしましょう。

### 「温める」 「鍛える」 「伸ばす」 をバランスよく



10分以上継続して 1日合計20分以上を目標に！

## 特集！くわのまちデイサービスの一日

デイサービスってどんなところ？天童市にあるくわのまちデイサービスの一日に密着しました。利用する方もスタッフもみんなが元気になれるよう、様々な活動に取り組んでいました。

9:30 皆さん デイサービスに到着

着いたらまず健康チェック！  
そして、歌や笑いヨガで一日を元気にスタート。  
入浴、体操クラブ、身体リハビリなどのプログラムは、利用者さんが目的や体調に合わせて選べます。



おはようございます！

笑いヨガ

お風呂は個室でゆつくり

12:00 昼食



- ☆ この日の給食 ☆
- ・さんまの塩焼き
- ・あけびの油味噌炒め
- ・ホウレンソウとにんじんのお浸し
- ・ジャガイモの味噌汁

厨房で心をこめて作ります

13:00

午後からは体操クラブや、作品作り、言語グループリハビリ、身体リハビリ、お仲間との楽しいおしゃべりなど、ご自由にお過ごし頂いています。

15:00 おやつタイム



おやつ後は、レクレーション等で盛り上げられます。

9月はお彼岸。皆さんでおはぎを作って食べました!!

16:40 帰りの時間

ご自宅までお送りします

エプロンや割烹着姿、とってもお似合いです。

皆さんが安心してお家で生活できるよう入浴や体力維持のリハビリ等でサポートします。  
「デイサービスが楽しみ！」と言って頂けるよう、笑顔とコミュニケーションを大切にしています。どうぞお気軽に見学にいらしてください。

## Data



くわのまちデイサービス  
天童市鎌ノ町1丁目1-22 TEL:023-651-5823  
開設 平成18年10月 一日利用定員 30名  
利用時間 9:30~16:40 土・日休業  
送迎エリア 天童市内

もっと詳しくお知りになりたい方はスタッフのつぶやきブログも好評です！ぜひご覧ください。

清永会ホームページ  
→くわのまちデイサービス→「ほのぼのブログ」

## 編集後記

最近では、2020年の東京オリンピックが決定、プロ野球ではリーグ優勝が決まり、日本中が歓喜していますね！今回、パ・リーグでは9年目にして東北楽天イーグルスが初優勝しました。私も仙台にあるKスタ宮城に足を運び応援に行きました。特に、同世代の田中将大投手ことマー君の活躍はとて嬉しく、「私も頑張ろう！」といい刺激を受けます。スポーツは身体だけではなく、気持ちも健やかにさせてくれますね。これからのクライマックスシリーズが楽しみです。

