

✓ 『ポールエクササイズ 体験会』 開催いたしました！

去る4月2日（土）と10日（日）に デイサービスにて『ポールエクササイズ体験会』を開催しました。

当日参加下さった皆様、ありがとうございました！

このプログラム（ノルディックポールを使った運動）は、

国立相模原病院 リハビリ科部長の丸谷龍思先生にご協力・監修していただいたフリーステーション独自のものです。

特に一日目は、このエクササイズを開発したインストラクターのレクチャーを受けていただくことができ、ポールエクササイズの魅力をより一層感じていただけたのではないかと思います。

ポールを使うことで、安定した状態で身体を動かすことができ、エクササイズを続けることで筋力・バランス能力がアップします。

姿勢の改善と転倒予防は言うまでもありません。



いいこと尽くめの『ポールエクササイズ』。デイサービスでは毎日14時過ぎからおこなっています。興味のある方は、ぜひ一度見学・体験にいらして下さい。お待ちしております！

訪問介護

簡単おいしいレシピ紹介 ②6

今日は、ヨーグルトを使って作る漬け物を紹介します！！

ヨーグルトには、乳酸菌が含まれており、塩と一緒に摂ることで、活動が活発になり効果が激増します。



訪問介護

ヨーグルト漬け

- <材料>
- プレーンヨーグルト 200g
 - みそ・大さじ3 塩・少々
 - ナス …… 小1本
 - 人参 小1/2本
 - きゅうり 小1本

<作り方>

- ポリ袋にヨーグルトとみそを入れ袋の上からもみ合わせる。
- ナス・人参は縦半分に切る。野菜に塩をふり、軽くもむ。
- ②を①の袋に入れて、2晩漬ける。野菜を取り出してさっと水で洗い、食べやすい大きさに切る。

- ★ヨーグルト漬けの効能★
- 便秘解消
 - にきびなど肌荒れを改善
 - 肌に潤いを与えて、老化防止
 - 免疫力低下の予防

など～



忘れてもいいよ！私が覚えておいてあげるから ～認知症予防～

このたびの熊本地震により被災された皆様にご心よりお見舞い申し上げます。皆様の安全と、一日も早い復興をお祈り申し上げます。ちょうど、熊本での地震のニュースが流れる中、抗加齢医学会セミナーがグランフロント大阪で開催され聴講してまいりました。満席の予定の会場が、少しまばらな感じでしたが九州方面から参加される予定の方が来られなかったようです。始まる前に、全員で黙祷をしてからプログラムが進行されました。来られなかった方の分まで、しっかり勉強させていただこう！と会場内も緊張感が漂いました。

テキストは大阪での開催なので、このような表紙です。抗加齢医学会のテキストは毎回楽しいです。今回の研究会のテーマは4つで、それぞれに貴重な講演でしたが今日は、認知症のお話を聴いて、多くの方に伝えたいことを書きます。講師は鳥取大学の浦上克哉教授です。浦上先生は、2年前にテレビ番組「たけしのみんなの家庭の医学」に出演されてから認知症とアロマセラピーで有名になりましたが日本認知症予防学会の理事長もされています「認知症診断・予防」の第一人者です。

- 講義では
- 認知症の患者さんが増えているけれど認知症専門医はたったの3000人
 - 病院では発見しにくい→介護現場やご家族の気づきが大事
 - 治療薬→2系統ある
 - MCI(正常と認知症の移行状態)の発見も大切
 - 鳥取における物忘れ相談プログラムによる検診の事例
 - アロマセラピーの活用
- など幅広くお話いただきましたがスクリーンに映し出された1枚のスライドが一番、頭に心に残りました。

「忘れてもいいよ！私が覚えておいてあげるから」わかっているけど、できていないことって、たくさんありますがこれはまさしく、できていないことの一つです。「忘れないように覚えておいてね！」と言わずこんな言葉ができるようなサポーターになりたいと思いました。アルツハイマーは脳の海馬が萎縮してる(記憶を保持できない)病気だとわかっているのに無理なことを要求してしまっているということです。それは、ストレスとなり悪化させてしまいます。「できないところ、自信がないところをサポートする」はずの私たち！これ、本当に反省です。帰ってさっそく手帳に書きました。私自身がこれをわすれないように～、(°▽°)ノ 浦上先生のお話はとても素晴らしいお話です。アロマや書籍、講義でのお話のまとめなどの情報を提供させていただきますのでご興味のある方は、ぜひ、お問い合わせください。



社長のブログは、ホームページ<http://www.free-st.jp> または



Komiya's column "目指せー10歳!"

ココカラ・アンチエイジング!

長寿の秘訣シリーズ、今回は初の男性です！
兵庫県多可町の園崎 武さん、101歳です。多可町は「敬老の日」発祥の地とあって、園崎さんの奥様も96歳まで生きられた長寿のご夫婦だそうです。そんな園崎さんの「長寿の秘訣」一つ目は「背筋はピンと！正しい姿勢を意識して体のラインに耳を傾けて体調管理を行う」です。軍隊に入り7年間、戦地に行かれて目が見えなくなり耳が聞こえなくなったそうで、陸軍病院へ入院されたときに健康の大切さを身にしみて思うようになったとのこと。体調に合わせて食事の量をコントロールしたりと健康管理の意識が高いようです。やはり、健康の秘訣は、自分の体としっかり向き合うことなんですね。高齢になってから、病気になってからそうするのではなく、今から見習いたいことですね。

日本抗加齢医学雑誌 Vol.12より

Ashikaga's column "美味しくダイエット!"

ココカラ・ダイエット!

【生活習慣病を予防する=認知症予防2】

今回は、自治医科大学大宮医療センター植木教授が「認知症は生活習慣の延長上にある」と言われており、野菜と魚を食べ、食生活を改善すれば生活習慣病と認知症を予防できる、と紹介しました。今回は、日常生活を改善することで、予防できることを紹介します。重要なポイントは「小まめに動く」ことです。運動ができるのであれば、その方が良いのですが、食事の用意、洗濯、掃除、買い物、庭の手入れなど、日常の生活の中でも運動代わりになることはあります。運動を続ける、と考えずに日常生活の中で身体を動かすことを意識して、継続してください。馴れてくれば、徐々に負荷を掛けたり、筋肉の伸縮を意識して身体を動かしましょう。身体を動かせば、血流もよくなり、代謝もよくなります。食事も美味しくなるでしょう。睡眠の質も改善されるでしょう。良いことづくめですよ。

出典: 予防医療.com より

「スポーツ選手 = 健康」ではない

「スポーツ選手は健康」とのイメージを抱きがちですが、必ずしもそうとも言えません。筋肉の量や柔軟性などはすぐれていますし、栄養管理のゆきとどいた食生活を送り、常に健康管理に気を配っている人が多いのは事実です。

しかし、スポーツ選手の寿命が普通の人より長いという話は聞きません。どんなに健康に気を遣っても、それ以上に過酷な運動を続ければ体は緊張し、しだいにこわばっていきます。見た目はしっかりとした筋肉に包まれて健康そうでも、体の内部が弱っているケースは少なくないのです。健康というも、見た目だけでは判断できません。健康だと思っていた人が突然、大病を患ったという話は多くの人が耳にしたことがあるでしょう。どんなに健康そうに見えても、無理を続けたり体の一部しか使っていなかったりすると、結局体をサビつかせて体調を悪化させるのです。



参考文献: 弱った体がよみがえる 人体力学

8,000歩 / 20分

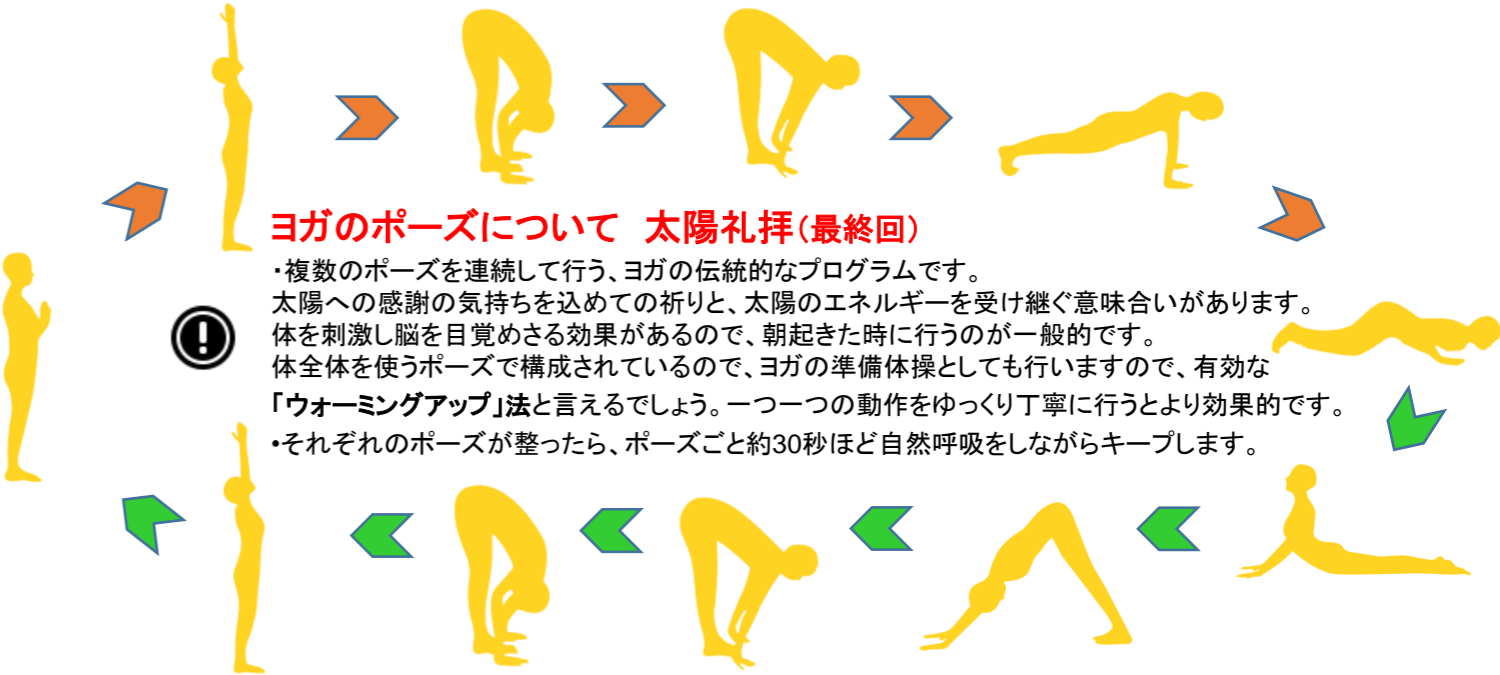
多くの人が「ウォーキング」や「運動」をする目的—それは「生涯の健康を保つため」だということに異論はないと思います。平成26年の日本人の平均寿命は、男性は80.50歳、女性が86.83歳です。歳を重ねるごとに、私たちは健康に対する様々な不安を抱えることになります。介護のこと、うつ病のこと、骨粗しょう症や骨折のこと、高血圧症のこと、糖尿病のこと、脂質異常症のこと、脳卒中のこと、認知症のこと、ガンなど生活習慣病のこと……健康に対する不安は数え上げれば、キリがありません。ところが、こういったすべての病気に対して「ある指標に基づいたウォーキング」が効果的であるということが研究を通じてわかってきました。

ひとことでいえば、やりすぎでもなく、足り過ぎでもない「ほどほどの運動」です。「ほどほどの運動」こそが、あなたの健康に対する「万能薬」なのです。だからこそやっばいいけない「歩き方」をあらため、「ほどほどの運動」に対する正しい知識を深める必要があります。「歩けば歩くほど健康になる」と思って歩きすぎれば、免疫力が低下し、病気になりやすくなります。ハードなトライアスロンも有酸素運動のマラソンもやりすぎれば動脈硬化や貧血につながります。「やりすぎは体に毒」なのです。だからといって「足りな過ぎでも体に毒」。犬の散歩やスポーツクラブでの運動で疲れてしまい、それ以外の時間はぐったりしては、健康を害してしまうのです。では、「ほどほど」の運動とはどのようなものか。「ほどほど」といっても感覚値ではありません。しっかりと指標があります。「歩数」でも「消費カロリー」でもありません。では、いったいどのようなものなのでしょうか。それは……

1日24時間の歩数 = 「8000歩」 中強度の運動を行う時間 = 「20分」
の2つを組み合わせた数字です。
次回より、どうやって歩いたら健康であり続けられるのか紹介していきます。



参考: やっばいいけないウォーキング SB新書 青柳幸利 署より



ヨガのポーズについて 太陽礼拝(最終回)

・複数のポーズを連続して行う、ヨガの伝統的なプログラムです。太陽への感謝の気持ちを込めての祈りと、太陽のエネルギーを受け継ぐ意味合いがあります。体を刺激し脳を目覚めさせる効果があるので、朝起きた時に行うのが一般的です。体全体を使うポーズで構成されているので、ヨガの準備体操としても行いますので、有効な「ウォーミングアップ」法と言えるでしょう。一つ一つの動作をゆっくり丁寧に行うとより効果的です。
・それぞれのポーズが整ったら、ポーズごと約30秒ほど自然呼吸をしながらキープします。

5月のイベント案内
池田・呉服橋ノルディックウォーク
5月12日(木)
10時~ 初めての方・体に不安のある方
11時15分~ ウォーキング会
5月26日(木)
10時~ 初めての方・体に不安のある方
11時15分~ ウォーキング会
参加申し込み・お問い合わせは下記までご連絡ください。
ウォーキング会では、近隣の公園や観光施設などにも立ち寄りながらウォーキングは楽しいですよ!

ヨガ人口益々増えています!



所在地: 大阪府池田市新町3番12号
電話: 072(752)7666
※お問い合わせはこちらにお掛けください。

編集後記
暖かくなってきましたね!
紫外線もきつくなってきましたので、屋外に出られる際にはお気を付けてください。