

めざせ100歳! いきいき体操

20

千秋病院 リハビリテーション科
作業療法士 瓜生 彩音

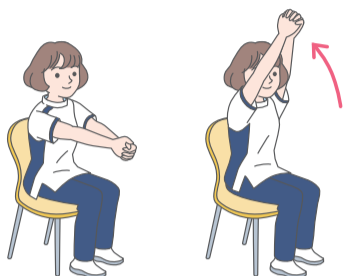
「コグニサイズ」とは、頭と体を同時に行うエクササイズのことです。2つの作業を同時に行なうことで認知機能の低下を抑制するという結果が出ています。ストレッチで体をほぐしながら頭を動かして認知機能の低下を予防していきましょう!

コグニサイズ

ストレッチ 座って行ないましょう。

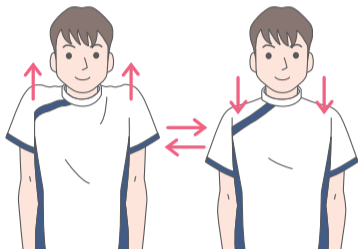
肩挙上運動

- ①両手を組んで胸の前まで伸ばします
- ②そのまままっすぐ上にあげます
- ③30秒ほどキープ



肩すくめ運動

- ①グーっと両肩を上にあげる
- ②一気に肩の力を抜きます
- ③5回を1〜2回程繰り返します



コグニサイズ・グーパー体操

手足を使ったグーパー体操です。座って行ないましょう!

- ①右手と左足、左手と右足をそれぞれ交互に出す
- ②手は前に出す時はパー、戻す時にグーにする



☆2つ以上の動作を同時に行おうとするだけで、脳への血流量が増えて健康的な脳を育てると言われています。無理せず休憩を取りながら行ってください。



YouTube 動画で紹介しています

私の楽しみ・こだわり 会員の声



私は、団塊世代の昭和24年生まれのベビーブーマーである。思い起こせば、そこかしこに物の無い戦後の名残があったように思う。今の大量生産・大量消費の時代とは感覚が違う。時代に抗うつもりはないが、一例をあげると、毎日使っている「台ふき」の前身は手ふきタオルなのである。半分は切った端ミシンをかけ二枚にした物である。これで、布の余生が伸びよう。布にこだわってもう一例。ガーデニングの時、口元を「日本手ぬぐい」で覆って後ろで縛ると、薄くて誠に都合が良い。ちよつと使っていると、口元のカビが

身回りの整理をそろそろしなければならぬが、これではできない。金婚式を迎える夏が、もうすぐ来るといふのに。

洗っても落ちなくなり、汚らしくなる。そこで、手ぬぐいを適当に二つに切り、位置を変えてつなぐ。これで、また新品同様になる。この間も、1987年製の手ぬぐい「高石ともや」の野外コンサート・おやこ劇場の記念版が出てきた。あまりに懐かし、夫に話しかける。「あなたも行ったから知っているでしょう」「僕は行ってないけど知っているよ。毎日干していたから」と言われてしまい、大笑い。

捨てられない「物」たち

一宮西部支部 辻坂 美津子

岩倉事業所15周年祭 地域の皆さんと 楽しく交流しました



踊って歌って楽しみました

5月1日に岩倉事業所開設15周年を記念として、利用者さんや地域の皆さんも招待し、15周年祭を開催しました。ステージイベントには

特別ゲストとして岩倉市のマスコット「いーわくん」が登場し、みんなのリノリで踊り、会場を沸かせました。また、ボランティアのA&Kさんの演奏する懐メロソングに合わせてたくさん歌いました。



いーわくんが登場

友の会岩倉支部の皆さん・抹茶のボランティア

さん・民生委員さんにもお手伝いしてもらった喫茶コーナーも大好評でした。ほかに、岩倉介護保険サービスセンター・ちあきの介護相談コーナーや尾張健康友サービスの福祉用具の展示なども行ないました。



友の会岩倉支部の会員も協力

いつもお世話になっている地域の方々も足を運んでくれました。「楽しかったよ」「良かったよ」



所長 山野 千代美
岩倉事業所

輝け!職員

141

いちのみや元氣塾で 介護予防しませんか?

千秋病院 在宅リハビリテーション科主任
理学療法士 峯松 佑弥さん(37)



14年前に理学療法士として千秋病院に就職し、現在はデイケアセ

ンター・ちあきに勤務しています。デイケアセンターは、要支援・要介護認定の方が通っており、「利用者さん一人ひとりの状態に合わせることを大切に、集団体操や個別訓練をして

います」と話します。千秋病院では、昨年10月から一宮市の委託を受け、介護予防支援が必要な方を対象に「いちのみや元氣塾」を開催しています。6か月を1サイクルとし、毎週2時間、理学療法士と介護福祉士が担当。筋トレなどの体操だけでなく、認知症や栄養について講座等を通して、介護予防に活用してほしい」と意気込みます。

元氣塾は、交流ができる「通いの場」としての目的もあり、参加者同士が仲良くなって喫茶店に行こうと誘い合う姿もあるそうです。「元氣で長生きすることに、少しでも役に立てたらうれしいです。見学も受け付けているので、気になる方は市役所や地域包括支援センターにお問い合わせください」と勧めます。

職員募集

尾張健康友会グループ

働く人にとっての魅力とは?

働き続けられる理由

- ①充実の研修システム
- ②家庭や家族の実状に配慮があり無理なく働ける(柔軟に対応できる育児休暇・介護休暇制度)
- ③子育て職員をサポートする院内保育所(専任保育士が子育て支援。病児保育にも対応)

時々の募集職種などはQRコードから詳細をご覧ください
登録ヘルパーや送迎担当者も募集しています

尾張健康友会本部 ☎0586(76)0003
千秋病院師長室(担当 丸井) ☎0586(77)0012

将来の尾張健康友会グループを担う
医学生・薬学生・看護学生
志望している方をご紹介ください

