



笑顔のおたより

今年の指針 陽光

長崎県大村市鬼橋町 1416 番地
TEL(0957)27-4500
FAX(0957)27-4501
ホームページ検索: 社会福祉法人 隆明会



今日も楽しく過ごしま
しょうね!
楽しいと「カラダもコ
コロも」ハッピー♡

今年も黒木まで八重桜見物に出 かけました!

今年は春の嵐の後で、足元に素敵
な「花の絨毯」が広がっていました。



<集団運動>

ストレッチの後に、「マットステッ
プ」を行いました。股関節周りの運
動と脳トレ効果が期待できます。ま
た音楽に合わせて上肢を動かすこと
で全身運動にもなります。



<ふれあいレクリエーション>

笑って楽
しく過ごせ
るレクリエ
ーション。
反射神経や
反応、判断
力などのト
レーニング
や有酸素運
動にもなり
ます。

4月
は「ゆらゆ
ら玉入れ」と
「パクパク
わにサイコ
ロゲーム」を
行いました。

「わいわ
いがやが
や」「ハラ
ハラドキ
ドキ」がい
いんですね。

また、午後からの「ふれあいの時
間」では、指先を使ったゲームや頭
の体操、季節のうたなどを行って
います。



<訪問ボランティア>

4月は「めぐみ会様(舞踊)」と「琴
平ソラかえ様(ギター・三線演奏)」
の訪問がありました。「きょうはよか
った〜」「上手やったばい」と皆さん
ニコニコ顔でした。

感謝です。有難うございました!



集団運
動
では、曲に合
わせて体を
動かす「歌レ
クサ(リズム
体操)」を行
います。また
ポールなど
を使って楽
しく取り組
んでいます。





「健康ゆすり」でむくみ解消

貧乏ゆすりがエクササイズに!



笑顔のA型 BestShot

あまり好ましくないクセと思われる「貧乏ゆすり」ですが、実は健康にはプラスと言われています。集団体操の時間に毎回行っているつま先上げや踵上げは、ふくらはぎの筋肉が伸び縮みすることで、足腰に滞りやすい血液をポンプのように心臓へ送り返す働きがあります。

「脚は第2の心臓」ふくらはぎの筋肉が動くと、全身の血行がよくなり、むくみの解消が期待できますが、なんと、「貧乏ゆすり」も同じ効果があり、さらに小刻みに動かすことで、皮膚温度が上昇し手足の冷えの改善にもなるこのことです。

このような健康効果以外にも、「ジグリング」という運動療法として取り入れている病院もあり、その健康効果に注目が集まっています。ジグリングは、股関節や膝関節を自分で小刻みに動かすエクササイズのことです。股関節に負荷をかけることなく関節液が循環しやすくなると考えられています。

今年度から3ヶ月毎に喫茶「風の憩」の実施することになりました。4月は「どら焼き」に挑戦。「これは・・・どら焼きモドキ?それとも・・・」でもなかなかの美味しさでした。次回のリクエストは「タコ無したこ焼き」です。お楽しみに!

喫茶ふる里「風の憩」



5月の活動予定

目的は「健康づくり」です。ゲームやレクリエーションでたくさんの「笑顔」を届けたいと思います。5月はボールやお手玉を使った運動とゲームを予定しています。

「腹式呼吸はリラックスでき、血圧を落ち着かせますよ。まずは深呼吸・・・」体操の初めの声掛けです・・・普段は意識しない呼吸ですが、「調身」「調息」「調心」という言葉があり、体や呼吸・心は密接に関わっています▼腹式呼吸は自律神経を調整し心拍数を下げ、不思議と姿勢も良くなる。また寝つきもよくなり、便通の改善にも効果があるとのこと▼背筋を伸ばして、鼻からゆっくり息を吸い込み、吸うときの倍くらいの時間をかけ口から吐く▼「調息」は、体の中の悪いものを追い出すようなつもりで、長が長く吐き切る。「長息」は「長生き」に通じることです▼きょうも「まずは深呼吸・・・」(H)

