



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、「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)

