



今年の贈 陽光



令和6年9月5日発行

社会福祉法人 隆明会
高齢者自立支援センター
ふる里(A型)

大村市鬼橋町 1416
TEL(0957)27-4500
FAX(0957)27-4501

編集：宮崎秀博

ホームページ検索
社会福祉法人 隆明会

平行棒で下肢筋力アップ

立位バランス訓練やスロースクワット。「1・2・3ハイ！」掛け声を合わせて頑張っています。



レク「未知との遭遇」②

先月から行った円盤ゲーム。この真剣な眼差し。優勝はこのチームでした。



ポール体操で全身運動・脳活性化

ポールを使えば負担なく運動が行えます。筋力や柔軟性がアップし、ポールレクリエーションで楽しく脳活にも取り組んでいます。



レク「テーブルお手玉ホイ」

緊張の為か、手元が震えてコントロールがつかみません。「全集中の呼吸で」リラックス、リラックス・・・



リズムに合わせじゃんけんお手玉ルー

たかがじゃんけんですが、競争になると、それは真剣そのもの!!



二人レク「ふれあい監トシ」

間違ってもいいんです。笑いでごまかして行えば、脳が活性化します。



これぞ夏の定番

「ふる里冷やし中華」

ふる里では毎月季節行事に合わせて行事食があります。おやつには抹茶パフェをいただきました。すごく美味でしたよ!





Keep Health (4)

呼吸で心身が変わる!

呼吸筋を鍛え呼吸力を高めよう

人は息を吐いて生まれ息を吸って死ぬ。呼吸は息、すなわちイキること。呼吸をするのは当たり前なのに感じられて、あまり意識していません。しかし、肺などの呼吸機能は年齢と共に老化していきます。例えば歩くとき息が切れやすくなったり、痰が絡みやすくなったり、むせやすくなったりと徐々に老化していきます。肺は自らの力で膨らんだり縮んだりしているわけではなく、肺の周りにある筋肉が動くことで、

息を吸う動作と吐く動作が行われます。この肺の周りには、加齢とともに硬くなって衰えて新鮮な空気をしっかりと吸えなくなり、息苦しさを感じたり、浅くて速い呼吸になります。

呼吸力を高めるための方法で有効なのは、心肺機能を高めることができるウォーキングなどの有酸素運動といわれていますが、実は皆さんと一緒にやっている集団運動の「ストレッチ体

操」も呼吸機能の改善につながります。

呼吸を意識して、ゆったりと肩の上げ下げや胸・背中のストレッチを継続することで、呼吸筋はしなやかな動きを取り戻し、深くゆったりと呼吸できるようになります。ふる里A型だけでなく自宅でも、呼吸を意識して続けることが大切です！

ストレッチ体操だけでなく、意識して深呼吸を行えば、血圧の安定やリラックスした状態へ切り替えてくれます。深くゆっくりとした呼吸が大切です。



「夏風はこれだ！ようこそ新風の夏へ！」

レクリエーションは「介護予防！」

八月恒例の「妖怪バスターズ」。今年の妖怪（呪いのクラゲ）は、地球温暖化の産物か、例年になく猛で隙を見ては襲い掛かって来ます。「来た来たキター... あっちに行け！」と、無我夢中で団扇で追い払います。それでも纏わりつく「呪いのクラゲ」... そのときは一緒に「呪いを解く歌」を高らかに歌わなければなりません。



笑顔のA型 BestShot



毎週お会いできることを楽しみにしています。「笑顔」でお待ちしています。



皆さんにこころよく迎えていただきました。とても楽しいです。宜しくお願いします。



〈おばあちゃんの知恵袋〉

指にトゲが刺さったら、5円玉を押し付けると抜きやすくなる。

9月の活動予定



A型の目的は「健康づくり」と「仲間づくり」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。

9月は「敬老祝賀会」を予定しています。

八月末に迷走台風一〇号が到来。各地に被害をもたらしました。この台風の影響の残る中、日本テレビ系列の「24時間テレビ」のチャリティランナーを務めたピン芸人の『やす子』。彼女は2歳のとき両親が離婚し、経済的に苦しい生活を送り、高校時代は養護施設で暮らしている▼このチャリティマラソンで集まった募金は4億3800万円、昨年の番組全体の募金の半分以上を独りで集めた▼それは彼女の深い感謝の気持ちと、純粋な真つすぐな言動が人々の心を捉えた結果でしょう▼「ありがとうございませう」周囲への気遣いを欠かさない彼女の人柄は見ていて感動的だった▼この「気遣い」や「思いやり」は、我々介護に携わる者の基本的な態度、「相手の立場に立って考え行動する」とことと共通している▼彼女はファンから街で声を掛けられると、**笑顔で**「ありがとうございませう。いい一日になりますように」と返答するという。(H)

