

# さいわい 虹 便り

## No. 75

発行者 深井純子 吉田唯之 齊藤淳子 滝口洋子 篠沢 香

### 統合のお知らせ

十月一日、さいわい訪問看護ステーションは、さいわい訪問看護ステーション夢見ヶ崎と統合致しました。

大規模ステーションとして、地域の皆様の需要にお応えするべく、チームワークを大切に益々の精進を積みながら、質の高い看護をオールマイティに提供させていただきます。  
今後ともよろしくお願い致します。

さいわい訪問看護ステーション  
管理者 滝口 洋子



訪問エリアは、これまでと同様、

幸区全域  
中原区、鶴見区の一部です。

訪問のご相談お待ちしております。

私達が訪問いたします♪



さいわい虹便りは、ホームページでもご覧いただけます。  
(バックナンバーも公開中です。)

石心会在宅事業部 虹

<http://www.sekishinkai.or.jp/saiwai-zaitaku.html>

QRコードからも  
アクセスできます



# シリーズはつらつ！ 健康体操



日に日に秋が深まる季節となりました。これからの寒い時期は体を動かす事も面倒で運動不足になりがちです。

私たちの体の運動機能は「**適度**に使えば**発達**し、**使わなければ衰え、過度**に**使いすぎると障害**を起す」と言われています。日常生活での運動不足や加齢による運動器の機能不足がロコモティブシンドローム（運動器症候群）を引き起こすきっかけになっています。

## ロコモティブシンドローム【運動器症候群】をこ存じですか

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）とは骨、関節、筋肉等の運動器の衰えが原因で歩行や立ち座りなどの日常生活に障害が生じている状態をいいます。

「寝たきり」や「要介護」の主要な原因の一つとなっています。



## 体を動かすことや栄養が大事！

骨や筋肉の役割は、体を支え動かすこと。そのため体重や運動量に応じて強くなるようにする特性があります。

**「動かさない」** ↓ **動かない** ↓ **動けない**

という悪循環を招かず『**動かない体**』を自ら作らないために、年齢に関係なく意識して体を動かすことが必要です。同時に骨や筋肉の材料となる栄養素をきちんと食事で摂ることも大事です。

## ロコモ・チェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
  - 家の中でつまづいたり滑ったりする
  - 階段を上がるのに手すりが必要である
  - 家のやや重い仕事が困難である  
（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
  - ニキ程度度の重い物をして持ち帰るのが困難である（一リットルの牛乳パック二個程度）
  - 十五分くらい続けて歩けない
  - 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 一つでも当てはまった方は、次の『ロコモ体操』で今日から予防のトレーニングを始めましょう。



# ロコモーショントレーニング

これからさらに元気に過ごすために、バランス能力と筋力を維持する運動をご紹介します。

無理せず自分のペースで続けましょう。

## ポイント

- ゆっくり呼吸しながら行う
- 力の入っている筋肉を意識する
- 膝を痛めないよう、九十度以上曲げない
- 支えが必要な場合は、机の上を手をついて行う

## 開眼片脚立ち（バランスを鍛えましょう）



左右各一分間を一日三セット

転倒しないように、必ずつかまる物がある場所で行う。

自信のない人は！



机に片手または両手をついて行いましょう。片手をつかなくても行える場合は、指先をつけて行います。



2



椅子に腰かけるように、息を吐きながらゆっくり膝を曲げます。この時、膝はつま先と同じ方向に向け、曲げた膝はつま先より前に出ないようにする。深呼吸するペースで、ゆっくり行う。

1



脚を肩幅に開き、つま先を30°くらいに開く。

## スクワット（下肢筋力を鍛えましょう）

五〜六回を一日三セット

自信のない人は！

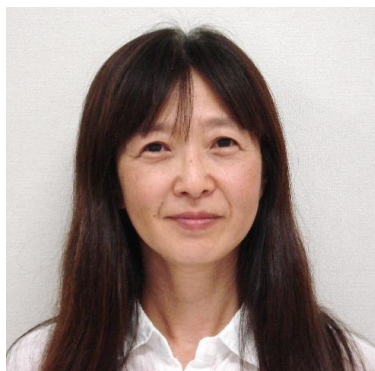


机に手をついて椅子に腰かけた状態から、ゆっくりと立ち座りを繰り返します。机に手をつかずにできる場合は、手を机にかざして行います。

【参考資料】  
「一からわかるロコモ」大正富山医薬品株  
「ロコモティブシンドローム」公立共済かながわ

# 新入職者

## 紹介



かしまだ  
地域包括支援センター  
主任介護支援専門員  
若林 靖子

七月十六日付けで、かしまだ地  
域包括支援センターに入職しまし  
た。若林靖子と申します。フレッ  
シな新人ではあります。編み物  
が大好きです。趣味は編み物で  
しす。趣味は編み物です。今  
年は、秋の味は、秋の味は、  
今藤沢（江ノ島の挑戦）を  
勤しめておられるのを見かけ  
ました。早くからこの地にお  
て私から早くからこの地にお  
心たてに住み続けたいと思っ  
来たらと思っ



# 『虫の声』

## クイズ

秋も深まり、虫の声を  
聞きながら夜の眠りにつく方  
も多いのではないのでしょうか。  
そこで「虫の声」の歌を  
思い出してみませんか？  
次のア～オに①～⑤を当て  
はめて歌ってみてください。



- あれ松虫が、鳴いている
- あれ鈴虫も、鳴きだした
- 秋の夜長を、鳴き通す
- ああおもしろい、虫のこえ
- あとから馬おい、おいついて
- あとおもしろい、虫のこえ



- ① りんりんりん、  
りいりん
- ② がちやがちやがちやがちや
- ③ ちんちろちんちろ、  
ちんちろりん
- ④ きりきりきりきり
- ⑤ ちよんちよんちよんちよん、  
すいっちよん



**答え**

アー  
ー  
⑤④③

イー  
ー  
②①

### 編集後記

これから本格的な寒さを  
迎える季節になりますね。  
冬支度とともに風邪や  
インフルエンザ等の予防  
もしましょう。

### 編集者

- 森田貴 渡邊文祐 齊藤久美子
- 本間有由実 新庄裕子 宮本祥代

