

## 見て！聞いて！大笑いの七夕祭！



【はなぞのケアセンター七夕劇取材】  
今年には神様・彦星・織姫に加え、歴代織姫の登場もあり、ハラハラドキドキの展開となりました。さらには「七夕ダンス」も始まり、ご利用者様・職員も大盛り上がりでした！  
来年はどのような展開になるのか...  
皆様の楽しみが、また増えたようです。  
取材班：池崎

### 8月 ワンポイントリハ ～ここだけはおさえよう～

今回のテーマ  
「ロコモティブシンドローム  
について」  
理学療法士 池崎 大悟

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨、関節、筋肉、神経などが衰え、動作が難しくなり、要介護や寝たきりになってしまうこと、またその可能性が高い状態をいいます。

- 【予防】
- ①片脚立ち：1日30秒×3セット  
バランス能力をつける・転倒や骨折を予防する
  - ②スクワット：1日10回×3セット  
足の筋力をつける
  - ③栄養を摂る：5大栄養素を1日3回のうちに摂取  
(炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル)

### 筋肉量と熱中症の関係...

『筋肉は水分の貯蔵庫』  
筋肉中には、多くの水が貯蔵されています。汗をかいて血液の量が減ってくると、筋肉から水分を補給して、脱水症状を防ぎます。  
『筋肉は血流をよくするポンプ』  
特に、足の筋肉には血液を心臓に戻すポンプの役割があります。血流が良くなると体温を調節しやすくなり、熱を体外に逃がす事ができます。  
だから  
「筋肉量が多い人ほど熱中症になりにくい」と言われているのです！

※予防対策として...  
「ふくらはぎ」や「太もも」の筋肉を鍛える事が非常に効果的です。  
また、水分を貯める目的で「胸」や「背中」の筋肉を鍛える事も重要です。

令和5年8月

# 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
お休み		リズム体操 音楽にあわせレッツダンス！ 心も体もリフレッシュ		リズム体操 音楽にあわせレッツダンス！ 心も体もリフレッシュ		注目 スペシャルタイム
お休み		体力測定ウィーク！ 身体の筋力・歩行速度・バランスを測定します！		体力測定ウィーク！ 身体の筋力・歩行速度・バランスを測定します！		注目 スペシャルタイム
お休み		ボルトレーニング 判断力・反射神経を養い、注意力を高めます		おじゃめでポン！ 集中力・指先を使い、脳を活性化！		注目 スペシャルタイム
お休み		下肢・体幹筋力増強ウィーク！ 足や体の筋肉を鍛え、 転倒しない体を一緒に作りましょう！		下肢・体幹筋力増強ウィーク！ 足や体の筋肉を鍛え、 転倒しない体を一緒に作りましょう！		注目 スペシャルタイム
お休み		リズム体操 音楽にあわせレッツダンス！ 心も体もリフレッシュ		旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます！		水分補給はこまめに マスクしよう
<p>＜＜新型コロナウイルス感染症対策＞＞ 5月8日から新型コロナウイルス感染症の分類が5類に変更となりましたが、医療福祉施設及びはなぞのケアセンターも含めて、安心してご利用できるよう、今後もマスクの着用・手洗い消毒など感染対策を継続して参ります。ご利用者様・ご家族様含めてご理解ご了承の程、宜しくお願い致します。</p>						

