

# とれさぽ通信

発行  
2022年12月15日

第02号



〒250-0126  
南足柄市狩野494番地川下ビル1階  
発行者: 合同会社とれさぽ  
運動器機能向上型通所サービスとれさぽ  
電話: 0465-46-6591  
FAX: 0465-46-6592

ご利用者一人ひとりに

合わせた運動プログラムで

目標達成を支援



## 【5m歩行テストでわかること】

5m歩行テストをご存じですか？  
5m歩行テストでわかることは実はたくさんあります。単純に歩くのが速い。遅いだけではないのです。例えば、5m歩行速度結果で6.2秒以上(速度0.806m/秒)かかると転倒リスクが高くなると言われています。

また、5m歩行が5秒以上(速度1.0m/秒)かかるようになると横断歩道が渡り切れなくなります。

それ以外にも1年間で歩行速度が1.0秒低下(速度0.25m/秒)することで転倒リスクが1.51倍高まるなど。

転倒リスクととてもかかわりが深い歩行能力評価になります。当事業所では、毎月の運動機能評価として5m歩行テストを導入しています。担当のご利用者の5m歩行テストの数値がどうなっているか？またどう変化しているか？一度、確認してみることをオススメします。

また、サルコペニアの判断項目としても歩行速度は使われています。歩行速度が1m/秒未満でサルコペニアのリスクが高まりますので、サルコペニアの早期発見に活用できます。

## 【コロナフレイルに注意！！】

コロナ禍になる前は、フレイルという概念の普及・啓発とともに「社会参加が大事だ！」と言われていました。決して、現在もその考えは変わっていないと思いますが、コロナウィルス感染症が流行してからというもの、外出自粛や活動制限が余儀なくされ、身体活動量は大幅に下がったと思われます。

そんな状況がまさに危惧されて出てきた言葉が“コロナフレイル”。

高齢者にとっては外出自粛による生活不活発病が脅威か、コロナ感染症になることが脅威か、残り少ない人生を究極の天秤にかけなければいけない状況が続いていることがとてもかわいそうでなりません。

自分が、高齢になって「余命あと1年」と言われても今のようなコロナ禍の状況でどういう生活を送っていくか・・・そんなことを考え出すと混迷します☹

## スタッフ紹介 機能訓練指導員 五十嵐 智也



### 【資格】

柔道整復師／鍼灸師／ドイツ  
ライプツィヒ大学公認コーディネーショントレーナー 他

### 【趣味】

アウトドア／調査・探求・情報収集／動画鑑賞

### 【座右の銘】

マナーとリスペクト

### 【デイに活かせるスキル】

利用者を笑顔にする話術

# デイサービスの様子

## トレッドミルで持久力・体力向上を目指す！

歩ける時間を少しでも長くするために有酸素性運動を行っています。10分→12分→15分と少しずつ延ばすことで徐々に歩ける時間を延ばし、外出が億劫にならないようにしていく。



## 筋のアンバランスによる疼痛

肩甲骨は本来は上下左右に動くものですが、周囲の筋肉が硬くなったり、肩関節の拘縮があったりすると関節は正しく動かなくなるため、痛みが出やすい関節になっていきます。その原因に対し徒手で筋を緩めたり、関節包のストレッチを行ったりしていきます。

## 運動後のインターバル(休憩)中

運動を行うと、筋肉内が低酸素状態になったり、疲労物質などが蓄積され、思うように動かせなくなることはもちろん、たくさんエネルギーと酸素を届けようと心臓が頑張って心拍数を上げようとします。休憩も大事！！



## 誕生日を祝いました！！



## 【ろうそく🕯️を立ててお祝い🎂】

マスクをしているのが当たり前になりすぎて、マスクの上からろうそくを消そうとしてしまう(;^ω^)

そんなお茶目な一面を見せたお祝いの場でした。来年は今年よりも元気で祝いできるように願っています。そして、安心して日常生活がおくられるようにスタッフ一同支援させていただきます！！

## 1月行事・イベントのお知らせ

### 【富士フィルム生協冬の健康・運動相談会】

日時:1月31日(火)10:00~11:00

場所:富士フィルム生協ふれあいセンター(竹松)  
ふれあいセンター内に設置してある健康チェックブースにて体組成分測定や握力・足趾力などの健康チェックを行い、ご自身の体力レベルがどのくらいか？今後、どんなリスクがあるのか？また対処法は？そんな相談会を行います。

↑あることに気づいた人は既に実践しています！！

### 【スロートレーニング教室 in ふれあいセンター】

日にち:毎週月曜日 1/16、1/23、1/30

時間:13:30~15:00

場所:富士フィルム生協ふれあいセンター

対象:60歳~80歳程度

定員:20名(空き若干名)

参加費:800円

講師:健康運動指導士 金盛氏

持ち物:ヨガマット、飲み物、フェイスタオル

## パーソナルトレーニング募集

医療的配慮や運動器障害のリスク管理が必要なハイリスクな高齢者に合わせ個別の運動指導を行っています。送迎・出張(別途費用)もOKです！！