

とれさぽ通信

発行
2023年2月15日

第03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



【暮らしに溶け込む！】

2月11日(土)に南足柄文化会館で上映された「僕とケアニンとおばあちゃんたちと」を鑑賞してきました。舞台は藤沢市亀井野にある小規模多機能施設の「いどばた」です。実は金盛が幼少期を過ごしたのもこの亀井野です。最寄りの駅は小田急線の六会日大前駅。

衝撃を受けました！

「何に？」って・・・

それは利用者が自然に暮らしている生活に専門職が溶け込んでいる様子です。

制服もない！まったく介護保険サービス感がない！様子に衝撃でした。



スタッフ紹介 機能訓練指導員 平木 健史郎

【資格】

柔道整復師/MGA 認定ストレッチトレーナー 他

【趣味】

卓球/ドラマ/映画鑑賞

【座右の銘】

好きこそものの上手なれ

【デイに活かせるスキル】

整骨院での勤務経験やトレーナーとしての経験から様々なお悩みに寄り添う気持ち。



【筋肉痛っていけないもの？】

【筋肉痛は“遅発性筋痛”という自然に消失する痛み】

筋肉痛は専門用語で遅発性筋(肉)痛と叫びます。これは**運動後 12~24 時間で痛みが出て、5日~1 週間で自然に消失する痛み**です。不慣れた運動や強度の高い運動によって現れる筋肉の痛みで、特に筋肉が引きのばされながら力を発揮する時に多く発生します。

【筋肉痛＝筋肉の損傷】

筋力強化トレーニングは、実は筋肉を損傷させる作業のことです。超回復といって筋肉はメカニカルストレス(ここでは筋力トレーニングのこと)によって筋線維は損傷を受け、その**損傷が筋肉の成長を促す刺激**となり、筋核という細胞が増え、筋線維は増殖していきます。その損傷が痛みとして現れているのが筋肉痛です。

【繰り返し効果で筋肉痛は出にくくなる】

筋肉痛は決していけないものではない！ですが生活に支障が出ない程度にとどめたいところです。実は“繰り返し効果”といって2回目以降は軽くなるのがわかっています。ですので、徐々に運動に慣れることで筋肉痛は出なくなっていくます。

デイサービスの様子

二重課題運動や脳機能を高めることが転倒予防に！

同時に何かに注意を向けたり、何かをしながら何かに注意をすることが認知機能低下の予防になることは知られていますが、実は脳機能(前頭前野)の賦活は転倒予防につながることもわかっています。



休憩中の談話(他者交流)

誰かが運動をしているときに誰かは休んでいる。そんな短い時間の中で他の利用者同士が会話を楽しまれています。こんな会話の中から「〇〇に行きたいね～!？」となってお出掛けするイベントを企画したりすることもあります。

動きの中で体幹の使い方を学習する

体幹を鍛えると聞くと「筋力を上げる」というイメージを持ってしまうがちですが、体幹は四肢を使っている時にどのように連動して安定を保つか？それが重要になります。



2~3月行事・イベントのお知らせ

【一生ものの筋力アップ方法が身に付く筋トレ塾】

日 時:3月28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)

自分で筋力トレーニングを行いたい人へ成果を出せるノウハウをお伝えしていきます。回数や負荷・量の設定や頻度についてのお話と効果的な負荷について体験してもらいます。

↑筋トレ初心者にぜひ来てほしい!!

【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 2/20、2/27、3/6、3/13

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!!



【松田町寄口ウバイまつり】

先日、少しでも外出の機会を作り、出かけることに自信を持っていただくために利用者を連れて松田町寄のウバイまつりに行ってきました。

普段、機能訓練をしていることをしっかりと生活に活かしてもらいたいという思いから不定期ですが、今後も利用者を地域のイベントに連れ出したいと考えています。