

とれさぽ通信

〒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

発行
2023年4月15日

第04号



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



【映画『オレンジ・ランプ』2023年公開予定】

「ケアニン」シリーズでおなじみの山国秀幸監督の最新作。2023年公開予定だそうです。
「39歳で、パパが認知症!？」
若年性認知症と診断された丹野智文さんの実話をもとに描かれたそうです。よりよく生きるヒントがわかるかも!?



主演
貫地谷しほり
和田正人
キャスト
山田雅人
赤間麻里子
赤井英和
中尾ミエ

【膝関節強化運動は膝痛と機能改善に効果】

【膝痛と膝関節症の食事改善と運動実践の研究】

膝関節痛と膝関節症の痛みの軽減や機能の改善目的に食事改善と膝関節周囲の強化運動を24ヶ月間という長期間にわたり、食事+運動群・食事群・運動群・対象群と4つに振り分けた比較試験があります。

【主に大腿四頭筋を強化する目的の運動を実践】

その結果、運動実践では痛みが有意に改善し、食事群は痛みが改善しないことが示されたそうです。

運動実践により機能改善が認められ、食事改善では体重の有意な減少が認められました。そして体重減少は膝痛の機能改善や痛みの軽減にはつながらなかったが、抑うつ改善につながったとのこと。

食事での痛み軽減や機能改善は無かったものの、体重減少は明らかに膝関節への負担の軽減に繋がるものと金盛は考えています。

【まとめ】

この24か月間の膝関節の強化の運動実践により、膝痛の痛み軽減と機能改善効果が得られることがわかります。そんな膝関節痛や変形性膝関節症の進行防止や痛みの軽減を行うことでADLは維持・または向上が期待できると考えています。

スタッフ紹介 介護職員 大隅 久美子



【資格】

体育学士/中学・高校教員免許/ピラティスイストラクター 他

【趣味】

テレビ/庭木と畑の手入れ

【座右の銘】

継続は力なり

【デイに活かせるスキル】

体を動かす楽しさ、大事さ、難しさに自分も直面し続けてきた経験(^-^)

デイサービスの様子

グループダイナミクス効果！

利用者によって持っている病気や体力に違いがあるため、個別の運動もちろん大事ですが、あえてグルートレーニング(集団で運動)を行う場合があります。それは、グループダイナミクス効果を狙っています。「あの人も頑張っているから頑張ろう！！」



個別運動

運動やトレーニングにも“個別化の原則”という原則があります。年齢・体力・性別・スポーツ歴などから考慮して個別プログラムなどを組み立てていきます。個別化の原則は相談援助技術の技法にも“バイスティックの7原則”にもありますね。

リスクの高い環境に身を置く

グループダイナミクス効果もそうですが、環境圧というものをうまく利用し、バランスを最大限取らざるを得ない環境に身を置かせることで、リスクの高い環境の中で機能を発揮するチカラを身に付けていきます。



4~5月行事・イベントのお知らせ

【ロコトレ講座 in ネコノテカフェ】

日 時:4月22日(土)10:30~11:30

場 所:ネコノテカフェ(塚原駅徒歩30秒)

ロコモティブシンドロームの予防のために健康リテラシーを高め、自分でロコモティブシンドロームを予防していく方法を身に付ける講座です。座学20分・運動40分を行っています。

腰痛・膝痛の悩みがある方にぜひ来てほしい！！

【肩こり予防セミナー】

日にち:5月23日(火)

時 間:10:00~11:00

場 所:富士フィルム生協ふれあいセンター

対 象:肩こりに悩んでいる方・また予防したい方

定 員:10名

参加費:500円

講 師:健康運動指導士 金盛 氏

持ち物:筆記用具・動きやすい服装

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！！



【社会参加のための外出訓練】

3月14日にデイサービスの時間に小田原フラワーガーデンに行ってきました。

園内は歩きやすく整備されており、また車いすも設置されていて、高齢者や障害者にも優しい施設でした。

桜の季節だったため、参加された利用者の方々は花見を楽しまれました。