



# ふれあいだより

令和2年8月号



晴れ渡った青空に、照りつける太陽が夏の訪れを感じさせてくれます。例年でありまして夏休みシーズンを迎え、観光スポットは人々で賑わい、お盆には帰省ラッシュなど高速道路や新幹線が混雑している様子がテレビなどから伺えます。今年は、新型コロナウイルス感染症の影響により今までとは違った光景が広がる可能性があります。7月には岐阜県内の高校や大学でクラスターが発生しており感染予防を今後も徹底していきます。来年の8月頃には新型コロナウイルス感染症が少しでも収束している事を祈り、暑い夏をふれあいで一緒に乗り越えましょう。

## 《お知らせ》

- ・新型コロナウイルスの感染予防対策として出発前の体温測定を継続していただきますようお願いいたします。また、本人様に37.5℃以上の発熱がある場合や、ご家族様で感染の疑いの症状が出た場合は施設のご利用を控えていただきますようお願いいたします。ご利用時は、マスクに記名のうえ着用のご協力をお願いいたします。
- ・7月より入浴後はご希望に応じてポカリスエットを提供させていただいております。ご希望の変更などありましたら職員へご連絡ください。

## 生活情報お知らせコーナー



### 高齢者の筋力トレーニングについて

7月号より掲載が始まりました「生活情報お知らせコーナー」第2弾は、高齢者の筋力トレーニング（以下：筋トレ）についてです。個別機能訓練を実施しておりますと「ま〜年やでな〜」とのご意見をよくいただく事があります。実は筋力の向上に年齢は関係ない事をご存じでしょうか？（※疾患による骨格筋への影響や運動自体が行えるか否かは関係します）実際に、アメリカの研究では、高齢者施設在住の高齢者に週3回のマシントレーニングを実施した結果、約8割の方の筋力が向上したとの報告もあります。今回は高齢者の筋力トレーニングのポイント・注意点を簡単にご紹介いたします。

※筋トレは無理のない範囲で実施し持病をお持ちの方は、医師の指示のもと行う事が大切になります。ご自身のペースに合わせた筋トレにより在宅生活を快適にお過ごしください♪

### 《8月レク予定》

新型コロナウイルス感染予防対策としてボランティアさんの行事や音楽療法は中止とさせていただきます。

### 《お誕生日会》

8月は男性2名女性3名様がお誕生日を迎えられます。皆様でお祝いをしましょう。



### 筋力トレーニングのポイント・注意点

#### ①負荷・強度について

一般的な筋トレは、高強度の負荷を筋肉に与えることが有効とされています。しかし、高齢者の場合は、筋組織が傷つきやすく、関節の痛みにつながるリスクがあります。そのため、高齢者では、個人に合った負荷・強度で筋トレを行うことが大切になります。目安は数多くありますが、強度は「ややきつい」と感じる運動を20分、週3回程度行うと良いと言われております。

#### ②運動の部位や種類について

加齢により重力を支える筋肉、抗重力筋（背中・お腹・お尻・ふともも・ふくらはぎ）などが低下すると言われ、猫背、膝痛、転倒に関係しております。それらの筋肉を鍛えるためには、ご自身の体重を負荷する「自重トレーニング」が手軽に実施できます。（膝曲げ・踵上げ・つま先あげなど）加えて、日常的にウォーキングを取り入れる事で全身の筋持久力の向上が図れます。



職員によるフルーツ演奏を行い懐かしい歌を歌っていただきました!



7月の作品作りは絵具を使って花火を作成しました。8月おたよりで完成品をご紹介します♪



夏の定番「夏野菜カレー」



七夕には星型の煮つけが登場しました♪

## 個別機能訓練 紹介コーナー



訓練を開始し3か月継続された方の身体機能が向上しました!



屋外歩行の距離が50mから300m可能となりました!



下肢筋力向上プログラムの中で、膝曲げ・踵上げ・つま先上げ運動は必須です!回数や頻度は、お一人おひとりに合わせたオーダーメイドで設定いたします!



訓練開始から3か月が経過し、握力が左右5kg向上されました!

個別機能訓練をご希望の方は職員またはケアマネージャーさんへお知らせください♪