



2021年 6月247号

ふるさと

グループホームあじさい園



江戸時代の貝原益軒の養生訓に「一所に久しく安座すべからず。是、養生の要なり」とあります。

健康のため、一ヶ所にずっと座り続けずにこまめに動きましよう、と。5月1日現在、新型コロナウイルスの感染者数は全世界で1億5200万人を越え、新規感染者数も一日70万人。日本においても感染者数59万人になっています。

このような状況の中、以前よりも座り続ける時間は増えているように思います。長期間の座位は立位に比べ腰椎にかかる負担は1.5倍、背中を丸めると、その負担は2倍、腰痛のリスクが増します。イスに座るときは背もたれによりかからず、姿勢を正して座骨で体幹を支えるのが良いですが、この姿勢は長く続きません。こまめに立ち上がり、かかとの上げ下げ、体幹を左右に回旋、スクワットなどストレッチをしましょう。

ウォーキングも気分の向上、不安の解消、抑うつ軽減に役立つと言われます。運動時に骨格筋から分泌されるマイオカインと呼ばれる生理活性物質が全身の組織によい影響を与えます。運動時に筋肉で産生されている、カプテンBにより、海馬での神経新生が促進され、認知症予防になります。筋肉のキヌレニン

アミノトランスフェラーゼが増え、神経毒性のあるキヌレニンを無毒化することで、うつ病症状を軽減します。筋から分泌されるイソシンというタンパク質により、太りにくい体質となり冷え性予防になります。又、運動や姿勢は人の心理状態にも影響します。人の心理状態が、身体の姿勢や運動と不可分のものとして、あることは「身体性認知」と呼ばれます。胸をはって背筋をピンと伸ばすと気持ちもひきまします。リズムカルな運動を行うと楽しい気分になります。

子供たちが走ったり、ジャンプするのはねだりしている時の顔はいかにも楽しそうです。時には私たちが子供の頃のよう、スキップしたり、おどったりして、自然な笑顔になります。

6月の行事予定

- 6日(日) お楽しみ会
- 8日(火) コロナワクチン2回目
- 17日(木) コロナワクチン2回目
- 20日(日) 食事会

※塩田医師の定期往診もあります。

あじさい園のホームページもご覧ください。



母の日・端午の節句

5日に端午の節句、9日には母の日のお祝いをしました。

記念写真を撮ったり柏餅などのおやつを召し上がっていただいたりと和やかな時間を過ごしました。グループのお父さんお母さんいつもありがとう♪



昼食会 柿の葉寿司

5月23日、柿の葉寿司とカップ麺を皆様に召し上がっていただきました。

「奈良の名物やんか! 嬉しいわあ!」とご満悦のご様子。温かいうどんとの相性もバッチリでお箸が止まることなく完食されておられました。



5月30日 誕生日会

吉田様・中西様・辻様・太田様・中村様のお誕生日をお祝いしました。「今日は5人もいるから嬉しさも5倍やな!」と盛大な拍手を送り、ケーキを堪能されていました。

