

## 今月のごあいさつ

和佐の里をご利用いただいている皆様、お変わりございませんか。気候が良くなり、活発に運動できる季節となりました。いつまでも若々しく元気であるためには、どのような運動を心掛ければ良いのでしょうか？高齢者の運動のキーワードとして「レジスタンス運動」が挙げられます。スクワット、腕立て伏せ、パーペルなどのいわゆる筋力トレーニングです。レジスタンス運動はインスリン抵抗性を改善し筋力を増強させ、一度のレジスタンス運動で骨格筋のタンパク合成が48時間持続するので、少なくとも週2回以上行うことが望ましいとされます。無理のない範囲で少しずつ始めてみましょう。具体的には市町村での運動教室、ジム、太極拳、ヨガ、デイケアの利用などが良いでしょう。また、運動する場合に心掛ける点として、様々な運動を組み合わせることです。ストレッチや柔軟体操、筋力トレーニング、有酸素運動などを組み合わせましょう。様々な運動をすることで認知症予防の効果も見られ、体力の若々しさも保たれます。また、ウォーキングなどの有酸素運動を行う際は、会話のできる軽い強度で20分以上続けることが重要です。気持ちよく運動を続けて、いつまでも若々しい毎日を過ごしてください。

和佐の里施設長 尾崎 充



### 介護老人保健施設

## 和佐の里

入所、短期入所療養介護、通所リハビリテーション  
訪問リハビリテーション

☎649-1443 日高川町和佐 2136  
☎0738-53-1101



### 介護老人保健施設

## 和佐の里 サテライト千寿

入所、短期入所療養介護、通所リハビリテーション  
\*ケアプランきたで・和佐の里を併設しています  
(在宅介護支援センター川辺)

☎649-1324 日高川町土生 1205-1  
☎0738-52-5207



# 里ニュース

5月  
皐月  
[まつき]

私たちは、介護を要する高齢者が住み慣れた地域でいつまでも在宅生活を送れるよう精神的・身体的・社会的支援を行い、地域に貢献します。

Instagram 始めました!



WASA\_RIHABIRILAND

## 和佐の里

### 【おやつレク】

今月は花見を行いました。



お話しながら中庭に！



ピース！



中庭に咲いた桜です。

## 4月の行事

### サテライト千寿

#### 【レクリエーション】



みんなで風船バレーで盛り上がり  
ました！



ペットボトルとゴムボールでボーリング。  
まっすぐ進んでいますよ！



みなさんお上手ですね！

## 通所

### 【作品作り（菖蒲）】

今月は菖蒲を作りました。



☆花びらの型を取っている  
所です。



☆取って来た型を切っている  
所です。



☆切って来た型をテープで  
貼っている所です。



☆完成作品です。

## 園芸療法活動

### 夏の花の種まき

3月中頃から始めた種まきは4月の間もまだまだ続いています。種を見て「ちっちゃいなあ」ときちんと磨けるか心配されながらも器用に指先でつまんで蒔いてくれます。



### こいのぼり



利用者さんたちは、千代紙と押し花を選び、それらの貼り付け位置を考えて、コイと金太郎の目を描いてもらうと表情がそれぞれに異なって個性豊かな作品に仕上がりました。



### 【サテライト千寿 介護予防事業スタート】

第1回目は、理学療法士による「フレイルって何だったけ？」のミニ講演会を行い、運動習慣や社会参加の大切さを皆さんで確認しました。来月から、ご自身の歩行年齢が分かる「ホコタッチ」という万歩計を使って、健康寿命の延伸に向けた活動のサポートを行って参ります！



### 【作品展示（招き猫）】

2月頃から作りはじめやっと完成しました。廊下に展示していますのでご覧ください。



## 【新入職員紹介】



職種：支援相談員

誕生日：7月31日

趣味：のんびりドライブ

抱負：一言

マスクの下でも常に笑顔で仕事に取り組みます。

和佐の里  
地域連携課 相談係  
夏目 瑞姫  
(ナツメ ミズキ)



職種：リハビリ助手

誕生日：7月20日

趣味：カメラ

抱負：一言

よろしくお願ひします。

サテライト千寿  
中村 真彩  
(ナカムラ マアヤ)