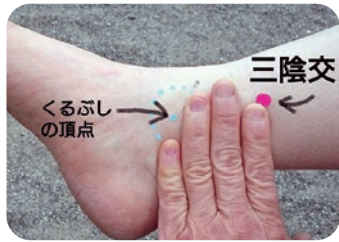


もっと!ふれあう

月刊

あづみの通信

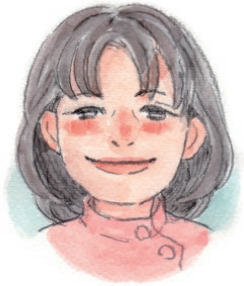
また、予防には、白や黄色など暖かい色の、靴下やレッグウォーマーの着用が効果的ですよ。



そんなとき、**【三陰交】**内くるぶしの頂点から、指幅4本分あがったところで、骨と筋肉の境目をゆっくりと息を吐きながら、5秒くらい静かに圧して、息を吸いながら5秒くらいかけて離すように実践してみてください。効果が望めると思います。

梅雨どきは、強い湿気が足元から上がり、身体を冷やします。冷えが、胃腸を弱らせ、四肢のたるさや、関節の痛み、神経痛などが起きやすい季節です。

マッサージ師の平山です
ハワイアンキルトのパッチワークが趣味で、時間を見つけて、コッコツと製作しています。



ふれあい心のサービス安曇野店 平山

施術者紹介

今月の TOPICS

ペット紹介



先住猫 にゃご の元に、ふれあいさんとのご縁で、三毛猫ちゃあこが、やってきました。2人は、とても仲良しで、ちゃあこは、にゃごをよく観察して、いつも真似する賢い猫です。在宅看護に癒しのエッセンスを加えてくれる存在です。



ニャゴみ 推定10歳?
チャアコ♀2歳



折り紙紹介

梅雨ですねえ…
この作品を見ると、
そんな季節が楽しくなりませんか?(笑)



ご利用者様の声

安曇野市M様
脳出血のため、片麻痺

4月からマッサージにきてもらっています。
脳出血の後遺症の手足の麻痺のため、
起き上がり、立ち上がりに、腕をかなり使っています。

腕は肘が硬縮し、肩まで上がらなかったのに
頭の上まで上がるようになりました。

よほど嬉しかったようで、デイサービスに行って
「挙げてみせてきた」と
話してくれました。

私も、そんな母をみて
嬉しい気持ちです。



編集後記

今回は、初の両面に取り組んでみました。
裏面は、増木先生を招いての研修会の総力特集となっています。
引き続き、掲載してほしい内容等は、お近くのフタツプにお知らせください。

もっとふれあう あづみの通信編集委員会



医療保険適用・訪問マッサージ
ふれあい心のサービス 安曇野店

お問い合わせ

〒399-8203 安曇野市豊科田沢5111-1
TEL.0263-87-6806 FAX.0263-87-6816

ホームページを開設しました!

<http://www.fureaiazumino.com>

ふれあい心のサービス 安曇野

検索

特集

4月17日

ふれあい心のサービス安曇野店のスタッフ研修会が行われました。

今回は特集号として、その研修会の様子を皆さんに紹介させていただきます。



まず、「インターバル歩歩」とは？なんなのでしょう？

人は目に見える老化、白髪が目立つ・シワが増える、というような変化と同時に、目に見えない体の中では、筋力や持久力の低下・衰えが、日々、刻々とすすんでいるとのこと。

体力や持久力を増やすための運動と言うと、大変な運動をしなくてはならない！と、考えられます。

ところが、方法は不思議なほど簡単！ただ、ウォーキングを工夫して行っ！というものです。これなら、誰でも今すぐ実践できます。

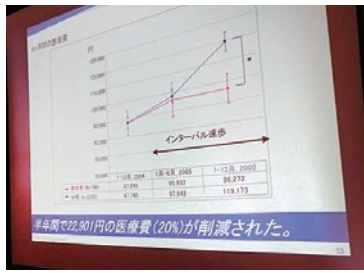
さて、気になるその方法は…

自分が、「ややきつい」と感じる程度の歩速を、3分！次は、息を整えるように、ゆっくり歩を、3分！

これを1セットとし、計5セット繰り返す。これを週に4回。自分のライフスタイルに合わせて実践する。

たった、これだけです。最小限の努力で、最大限の効果が期待できるというものです。

また、このインターバル歩歩をした後の1時間以内に、コップ2杯の牛乳と砂糖20gを摂ると、筋力アップに効果的とのこと。



また、膝や関節に負荷をかける

たかない場合は、水中ウォーキングが効果的とのことでした。それから、インターバル歩歩をしてみたい仲間と競いあってみることも、地域ぐるみの取り組み、記録をつけてみる、などが更に効果が期待できるお話でした。

やはり目標があると、なんでも力の入り方が違いますからね。



さて、ここまででは筋力や持続力の向上の話でしたが、筋力や持続力が増加すると、体に関するいろいろな良い効果があるそうです。

健康数値が20%アップし、生活習慣病(糖尿病など)の症状改善や、予防に対する効果も期待出来るようです。その結果、松本市においては、医療費が23,000円ダウンしたという事例があると同じました。

最後に、今回はおともに、元気で歩けるうちに、インターバル歩歩を行い、老化を食い止める！という内容でした。一方、要支援・要介護の方であっても、補助器具を使用した方々がインターバル歩歩を、今ある実情に合わせて実践していったらいいかな、ある一定の成果がある！とお話も紹介していただきました。

講演後に、スタッフからいくつかの質問が出されました。

Q なぜ？各種データの対象者は、女性が多いのですか？

A 参加者に女性が多いためです。一方、男性は集まりづらいが、長く頑張る。ということが、私たちの一連の研究で分かってきました。

Q 歩行困難・ベッド上での生活になっている方に、どこまでの負荷をかけていいのかわからない？

A 負荷のかけ方は、その方の体力により、個人差がある。ただ、安全に配慮しながら、利用者さんの意欲・希望をお聞きしながらできる範囲内で実施するのがベストでは…

Q 要支援・要介護の利用者の方にどのような運動法・施術が可能でしょうか。

A 歩行のできる方であれば、最大体力の70%以上の方で行うのが望ましく、寝たきりの方であっても、その方の最大体力の70%以上で動かしていくことで体力アップが期待できる、ということ。 「ややきつい」運動は人ごとに違うものです。

最後に、代表の方から、寝たきりの方の体力向上！これが課題になると感じます。との言葉がありました。

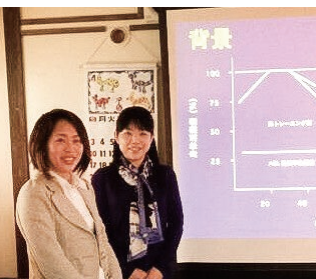
意見としては、なかなか、長野県においては、気候の関係上、継続的に実施していくことが難しい面もあるが、自治体とも協力して、屋内施設を整備してくれたら…

寝たきりの方でも、体力向上が出来るように、考えて欲しい…

代表の感想

増木さんから長年取り組んでいる研究について、個人的な時間を共有しているときに話をすることがありました。初めてそれを聞いたとき、私たちが普段接している利用者さんたちの体を詳しく研究している、と知りました。

いつか増木さんの話をスタッフみんなで勉強したいと強く感じていました。



今回、研究論文・全国学会など、本当に多忙な増木さんが、私のお願いを快く受けて下さって実現した講演会になりました。増木さんから今回の講演会のテーマは何にしますか？と問い合わせたところ…『10歳若返る「インターバル歩歩」』という何とも魅力的なテーマをいただきました！

講演後の私の気持ちは…

インターバル歩歩を実践できるという利用者の方ばかりではもちろんありません。ですが、その考え方を指針の一つにして、今後の施術に活かし取り組める、と感じています。

また、講演会としてお話をいただいたのですがわたしたちだけでとどめるにはもったいないと思いました。

健康に関心のある方であればぜひ知っていただきたい内容でしたので、増木先生に了承していただき会報に掲載することにしました。

利用者様・ご家族様、また、事業所の方、問わず、健康に関心のある方皆さんに知っていただき、実践して下さる方がいたら嬉しいです。

参考文献

- 能勢 博 著:「寝たきり」が嫌なら このウォーキングに変えなさい(朝日新聞出版)
能勢 博 著: いくつになっても自分で歩ける! 図解「筋トレ」ウォーキング(青春出版社)

講師紹介



バイオメディカル研究所 増木 静江先生

Table with 2 columns: Name/Title and Career History. Includes roles like 'Assistant Professor' and 'Researcher' at various institutions.



利用者さんの70%のラインを見つづけるのが難しい…安全に配慮しながら施術を行うのですが、どこまで実施していいのかが見極めを慎重にしていくことが大切だ… 等々、講演後の質疑応答の間には質問や意見が出され、予定時間を超え、増木先生と熱心に意見交換が行われました。