

いきいきデイ通信

平成27年1月号

今月のピックアップ

・新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

昨年は大変お世話になりました。今年も癒しの森いきいきデイをよろしくお願いいたします。

今年(平成二十七年、二〇一五年)はひつじ(未・羊)年です。羊は群れをなして行動するため、家族の安泰や平和をもたらす縁起物とされているそうです。

今年もご利用者様・ご家族の皆様にとってより良い年でありますよう、心よりお祈りいたします。



いきいきデイでの運動のご紹介

・ダンベルを使った体操

集団体操のひとつに『ダンベルを使った体操』を行っています。

軽量のダンベルを使った体操は筋力の維持・強化をもたらす、結果的に転倒予防にも効果的だと知られています。ダンベルの重さは五百グラムあるいは1キログラム程度が勧めですが、その人その人の健康状態や体力を考慮しながら、無理のない範囲で行いましょう。

ご自宅で行う場合はペットボトルに水を入れてダンベル代わりにするのもお勧めです。



スタッフ紹介

【看護スタッフ】松本

新年あけましておめでとうございます。看護師の松本といいます。

昨年中は色々ありがとうございました。何事もなく二〇一四年を過ごされたことに感謝いたします。いきいきデイでは二〇一五年も色々な体操を取り入れていこうと思いますが、体調が悪い時はあまり無理をせず、ひと声かけてください。自分のペースで体を動かしていただければと思います。

※裏面に毎月体操を紹介いたしますのでご覧ください。



自宅でおすすすめの体操

【 ダンベル体操 】

主なダンベル体操をご紹介します。

1つの体操の目安は10~15回程度繰り返すことが基本ですが、体力に合わせて調節してください。



【腕の曲げ伸ばし】
肘を軸にダンベルを上げ下げします。



【押し上げ下げ】
肩から上に上げ下げします。



【膝の上げ下げ】
膝の上にダンベルを乗せ、膝を上げ下げします。

【今月の葛飾郷土かるた】

集団体操の後半で、口の体操に「葛飾郷土かるた」を使っています。週替わりで色々なかるたを読んでいます。口の体操だけでなく、頭の体操にもなりますので少しずつ覚えることに挑戦してみてください。

そ	そうきよく 箏曲を	えど はや 江戸で流行らせ	やまだけんぎょう 山田検校	山田検校は江戸時代に活躍した箏曲山田流の創始者。幼少の時失明したが、箏の道を極め、盲人の最高官位である検校を与えられた。山田流箏曲は雅であるとともに、艶やかで派手さもあって、江戸の人々の人気を得た。
つ	つな ひ 綱で曳き	たびびと 旅人いきかう	ひきふねがわ 曳舟川	曳舟川は、江戸時代のはじめ飲料水のための水路としてひかれた。その後農業用水になった時、船頭が土手から綱で客人を乗せて舟を引いたため、曳舟川と名づけられた。初代歌川広重の浮世絵「名所江戸百景」に描かれている。
ね	ねんぐまい 年貢米	そな たくわえ備え	ごうぐら 郷倉で	郷倉は、江戸時代に各村の年貢米を一時保管するために建てられた倉庫。江戸後期の建造と推定されている。建造当時の様式をよく残して保存されており、都内にただ一つの貴重な文化財である。
な	なかがわ 中川は	みぎ ひだり 右に左に	ななまがり 七曲	中川は埼玉県内を流れ、葛飾区北西部から中央を流れて、高砂橋下流から蛇行し、上平井橋下流で綾瀬川に合流する。上平井水門は、水害を防ぐために造られた。新中川は洪水被害を防ぐため昭和38年に造られた。