

こぶしの花



第251号

平素より関町デイサービスセンターをご利用いただき、ありがとうございます。
4月14日に熊本で震度7の大きな地震が起きました。そして、16日にはさらに規模の大きな地震が発生し、多くの方が被災なさいました。被災された皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

大災害はいつやってくるか、予想もつきません。関町デイサービスセンターでも毎月防災訓練を行い、年1回防災備品や備蓄食料の点検も行っています。デイルーム内の家具などには転倒防止対策を施し、デイルーム内で安全に過ごしていただけるよう配慮しています。また、お客様には年1回「緊急・災害時連絡先票」の更新をお願いしており、万が一の際にはこれを元にご連絡をさせていただくようにしています。

ご家庭でも今一度、耐震対策や災害時の連絡方法など確認していただけるとよいかと思えます。

関町デイサービスセンター所長 城条尚美

4月の活動



4月は花見を行いました。車窓からではありますが、武蔵野市役所前の桜並木や武蔵関駅付近の桜並木で満開の桜を堪能しました。お昼には「春の御膳」として手鞠寿司や天ぷらなどに舌鼓を打ちました。



また、昨年度個別機能訓練を実施したお客様に、それぞれの「通算自転車走行距離」「通算歩行距離」「通算階段昇降回数」「皆勤賞」などを認定し、認定証を授与いたしました。



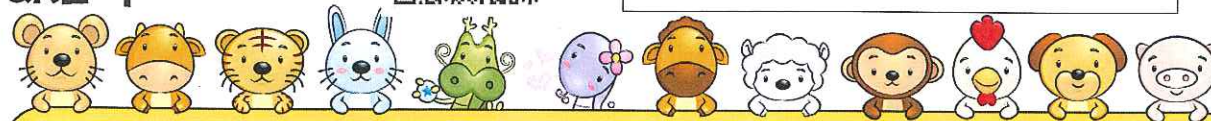
関町デイサービスセンター
ホームページ
QRコード



2016年5月1日

社会福祉法人練馬区社会福祉事業団

関町デイサービスセンター広報委員会



リハビリ室だより Vol. 2

関町デイで毎朝行っている「ラジオ体操」。ラジオ体操のルーツは旧通信省簡易保険局が制定した「国民保健体操」にまで遡ります。1929年（昭和4年）に全国放送が始まりました。



現在、ラジオ体操の効果についての研究がさかんになっています。約3分で、13種類の運動が含まれています。そのひとつひとつを専門的にみていくと、有酸素運動、転倒予防、尿失禁予防、認知症予防、リラックス効果、呼吸機能向上など、たくさんの介護予防効果があることがわかってきました。

1回のラジオ体操で、全身の400種類以上の筋肉を刺激します。全身の関節を万遍なく動かします。特に「ラジオ体操第一」は、3分間のウォーキングに匹敵する運動効果がある、という研究報告もあります。

ラジオ体操に、介護予防効果を期待するには2つの約束があります。ひとつは、「できるだけ毎日続けること」。もう一つは「呼吸を止めないで体操すること」です。

ぜひ皆さんも、関町デイにいらしたら、積極的にラジオ体操に参加して、全身運動を気持ちよく楽しんでくださいね。

次回の家族介護者教室は6月です

言語リハビリ教室（ご本人向けの講座です）

6月18日（土） 10:00~12:00

（時間が変更になりました。）

講師 言語聴覚士 小林 凌 先生