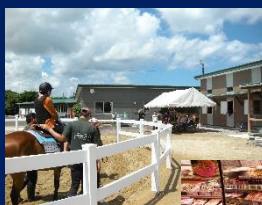


心・技・体だより

03号



特集

今までになかった健康増進・介護予防サービス

医療法人あすかがトータルプロデュースを担う新事業「心・技・体-自立を目指した生活リハビリテーション-」がスタートして1か月が経ちました。この1か月で参加された5名のメンバーには早くも心と体に変化がみられ始めました。

機械トレーニングの負荷は順調に上がっており、体の柔軟性も改善の兆しを感じます。馬とのふれあいにも慣れ、全員が乗馬を体験することができました。市内の各サービスをめぐるスケジュールを忙しくこなす中で、利用者間の親睦も深まってきているようです。

「家に閉じこもってばかりじゃダメになる。これからは自分

のために時間もお金も使わないと。」(80代女性)や、「子供のころ父親に馬に乗らされたことを思い出した。まさかこの歳でまた乗れるとは夢にも思わなかった。」(80代男性)など参加者からは前向きで、楽しい様子が伝わってきています。

8月からは新たに2名の方が加わり、さらに賑やかに、さらに楽しくなること間違いなしです！



各種検査を実施

● 血液検査・血管年齢検査

心・技・体には年2回の検査がついています。今月は血液検査と血管年齢を調べる検査を行いました。血液検査の結果から、栄養の偏りを指摘された方が何名かいらっしゃいました。孤食ではつついと同じ献立になりがちです。心・技・体に参加しているいろんな方と情報交換したり、大勢での食事を楽しみましょう。

血管年齢では実年齢よりも40歳近く血管年齢が若い方がいらっしゃいました！秘訣は「昆布」にあるようです…。

● 体力テスト

トレーニングの指標とするために、体力テストを実施しました。結果をまとめると、参加者の多くが平均より歩幅が狭い傾向にあることがわかりました。筋力の低下や、柔軟性の低下など、さまざまな原因が考えられますが、“外出する機会が減っていること”が一番の原因と考えられます。心・技・体に参加しているいろんな環境を歩くことで、知らず知らずのうちに歩行の改善が期待できます。

今月の豆知識

道路交通法上、馬は軽車両として扱われるそうです。なので、お酒を飲んだ状態で馬で公道を走ると当然、「飲酒運転」の罪に問われます。では、“馬にお酒を飲ませた状態”で公道を走るとどのような罪に問われるのでしょうか？

答えは心・技・体の参加者にきいてみよう！

馬とのふれあいを通して



「毎回牧場に行くの？」心・技・体についてよくあるお問い合わせです。

確かにいつも決まったコースで飽きてしまわないか、当初は心配もありました。しかし、ホースセラピーの奥深さに触れると、飽きるどころか牧場に行くのが楽しみになります。

さんさん牧場では充実したプログラムが用意されています。益田競馬の歴史を振り返りながらの座談会、元騎手によるデモンストレーション、エサやり・ブラッシングなどの世話、馬の健康チェック(なんと〇〇〇で体温を測ります！)などなど、日常では体験できないことがたくさん！木陰を馬と散歩するメニューも検討中とのことです。

もちろんメインの乗馬では、安全・丁寧に乗り方を指導してくださり、始まって1か月で参加者の姿勢にも変化が出てきています！

さあ、一緒に外に出よう！

あなたも「心・技・体」に参加して、もう一度充実した日々を取り戻してみませんか？詳細はお気軽に下記までお問い合わせください。

あすか福祉センター中ノ島

〒698-0043 島根県益田市中島町イ1454番地1

TEL(0856)25-7778

FAX(0856)31-4520

担当：大垣