

気軽に安全に出来る自主トレーニングを紹介する

## ♡ ちょこっとリハ

四季の移り変わりがある日本は素敵ですね。ただ・・・気候の変化は私たちの身体に少なからず影響をもたらします。「なんだかかったるい。」「起きるとめまいがする。」「やる気がおきない」などの、はっきりした病気とはまた違った不調というものが現れやすいのが季節の変わり目です。

私たちの身体には「自律神経」というものが張り巡らされています。簡単にいうと「身体を調整する」神経です。季節の変わり目やストレス、不規則な生活は自律神経が乱れやすくなり、自律神経が乱れると様々な不調が現れます。自律神経を整えるためにはいろいろな方法がありますが、今回は、いつでもどこでも簡単にできる体操を一つお伝えします。

それは「腹式呼吸」です。朝起きた時や夜寝る前に布団の上で、イライラした時の気分転換に、散歩の休憩中に、行ってみませんか？



1

両手のひらを  
おへその下に軽くあてます



2

口から息を吐きだし  
お腹をべったんこにします。  
1.2.3.4.5.6.7.8と  
数えながらやりましょう。



3

口を閉じて鼻から息を吸い  
お腹を膨らませます。  
頭の中で1.2.3.4と数えます。

②～③を繰り返し5セット行いましょう。

腹式呼吸は、腹筋をきたえたり、呼吸を整えたり、様々な効果が期待されます。ぜひ生活の中に取り入れてみてください。

作業療法士 和久井 あゆこ

## 編集後記

この度は広報紙「聖の郷だより」をご覧いただきありがとうございます。昨年9月より副施設長兼介護士長を拝命しました松田です。この場をお借りしてご挨拶と代えさせていただきます。



さて、今回は3月下旬から4月上旬に催しました『お花見』を中心に掲載しました。まだ肌寒い日もありますが、比較的天気にも恵まれ開催することができ、私自身も一緒に参加し、ご利用者から喜ばれているお声を聞くことで、一施設職員として改めてこの仕事について良かったと実感しました。

今年度から広報紙「聖の郷だより」はスタイルを一新し、ご利用いただいている方々のご様子、施設内での活動状況等を皆様にご覧いただきやすく、楽しんでご覧いただけるようお届けしたいと考えています。ご愛読のほどよろしくお願いいたします。

医療法人社団 珠光会

ひじり  
マと  
聖の郷

〒206-0021 東京都多摩市連光寺2-69-6

TEL 042-373-0279(相談窓口)

042-373-2220(代表)

FAX 042-373-2219

URL <https://hijiriosato.jp/>



# ひじり マと 聖の郷だより



## お花見特集

桜満開！お花見ドライブ  
春を感じよう～お花見散歩～

### CONTENTS

施設長より新年度のご挨拶

お花見特集

ちょこっとリハ

編集後記

## 新年度のご挨拶



施設長  
石原 扶美武

皆様は「センチナリアン」という言葉をご存じでしょうか？

これは100歳を超えても健康長寿を全うしている人のことを表す言葉です。日本人の「平均寿命」はこの半世紀の間に20歳位も延長し、「人生100年時代」も今や夢ではなくなってきました。人間の寿命には「平均寿命」と、もう一つ「健康寿命」とがありますがこの「健康寿命」とは、健康上とくに問題なく日常生活を送れる期間を表したものです。2021年のデータでは日本人の「健康寿命」は男性72.7歳、女性75.4歳と報告されていますが、「平均寿命」が延びている割にはこの「健康寿命」との差はほとんど縮まっていないのが現状です。

「健康寿命」を延ばすためには①フレイル（心身の機能が低下した状態）の予防・対策②口腔ケア③孤立対策などが重要であり、私達は施設の利用者の方々豊かな人生を送ることが出来るように、そしてこの「健康寿命」を延ばせるように今後も努力していきたいと考えておりますのでよろしくお願いいたします。一青島の「ハナミズキ」の歌にもあるように、「君と好きな人が百年つづきますように・・・」。





## お花見ドライブ

～通所リハビリ～

今年は3月28日～4月2日にかけてお花見ドライブを行いました。

お花見スポットとなっている稲城市市役所脇を流れる三沢川へ足を運び、帰りの際にはシャトルレーゼでお買い物もしてきました。

風の強い日もありましたが、天候にも恵まれ、久しぶりの外出を楽しまれる方も多くみられました。

現地では、混雑もなく有意義に散策を楽しむことができました。

お買い物は限られた時間でしたが、商品を選ぶ時の真剣な眼差しなどは、普段の活動では見られない姿が印象的でした。

写真は、満開の桜とお買い物の様子を取めたものです。

通所リハビリテーション 塚田 英一



気温も暖かくなり、施設玄関前も様々なお花で彩られてきました。  
 天気の良い日には外気浴を行ったり、玄関先で体操を行ったりしています。  
 撮影当日もお花や日光に元気をもらったりと、皆様とても喜ばれていました。

これからも、皆様の笑顔を引き出せるような活動を行っていきけるよう取り組んでいきます。

介護課主任 目黒 亮太



4階フロアでは3月28日、29日と2日に分け、施設周辺のお花見ドライブを行いました。

多摩市は花見スポットが多く、そのなかでも当施設は恵まれた環境にあり、特に乞田川は毎年桜の時期になると沢山の桜が咲き、当施設定番の花見コースとなっています。  
 久々の外出で「素敵～」「すごいな～」と自然と笑みがこぼれ、大変喜んでいただけました。  
 地元の方は、「この辺昔は～」など、話にも花が咲きました。

今後も、皆様に喜んでいただけるイベントを行ってきたいと思います。

介護課主任 二見 大輔

## お花見ドライブ

～入所フロア～

