



がんサロン「よかところネット」レター

昨年、当センターの理学療法士による「健康教室」を行い大好評であった為、「健康教室・第二弾」を開催しました。院外からの参加や入院中の患者さんと実習生の参加もあり大変盛り上がりました。(2016.6.3開催)

・～開催内容～

健康教室前半は日本の高齢化社会における国の対策と『地域包括ケアシステム』について説明がありました。要約すると、自立支援のもと、“自分らしい生活を住み慣れた地域で最期まで暮らすことが出来る様な仕組み”が推進してあります。その後、「ロコモ(運動器の機能低下)」についての説明があり、参加者全員で「ロコモチェック」を行ない現在の自分のロコモを知り「ロコトレ(ロコモシヨントレーニング)」を行いました。その後、円を作り、椅子に座わりボールを使用し内輪リレーを行ないました。

内輪リレーの目的は体幹のバランス感覚を刺激し反射を促して行く事です。

ボールを渡す事に集中力が高まり同時にチームワークや一体感が生まれます
自然と笑顔が増え免疫力アップにもつながります♪

「家族に手を取りたくない」「年を取っても、病氣してもトイレだけは自分の力で行きたい」等の声をよく聞きます。いくつになっても残存機能を活かしながら満足出来る生活を送ることが出来たら幸せだと思います。その為には、日頃から今の自分に出来る運動を見つけ続けて行けることが理想ですね(*^v^*)

ロコモチェック

- 片脚立ちで立で靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩く
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- *一つでも当てはまるとロコモです

ロコモシヨントレーニング

- ◆ バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」：左右1分間ずつ1日3回行ないましょう
- ◆ 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」：深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行ないましょう。スクワットが出来ない時は椅子に腰掛け机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します

ポイント

- ・動作中は息を止めない様にします
- ・膝に負担がかかり過ぎない様、膝は90度以上曲げないようにします
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行ないましょう

次回がんサロン:平成28年7月1日金曜日
テーマ:「星に願いを★七夕飾りを作ろう」
広報担当:外来看護師萩平

