

パークサイド Villa 通信

Vol. 3

令和3年2月

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。

はじめまして。管理栄養士の坂本と申します。

今月より介護老人保健施設パークサイドヴィラに入職させていただきました。

ヨガインストラクターとして、都内スタジオで指導もしております。

こちら食と併せて、皆さまに情報発信してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

新型コロナウイルスが蔓延していますが、体調はいかがでしょう。

不安な気持ちもあるかとは思いますが、皆さま自身の免疫力を上げて

ウィルスに負けない身体を作ってまいりましょう。

そこで今月から数回にわたって「**免疫力アップ**」特集をまいります。

食事のお話とヨガインストラクターとして指導をいたしました私が

ご自宅でできるヨガのポーズをお伝えします。

第1回目のテーマは「**腸**」です。

最近では腸内環境を整えることが免疫力をあげることに大きな役割をもっているそうです。

腸に良い食べ物は

①発酵食品（納豆、味噌、漬物、ヨーグルト、甘酒）



②食物繊維を含んだ食品（海藻類、きのこ類、野菜類）



簡単レシピ♪

「梅干しとわかめの納豆スープ」

【材料 1人分】

納豆大さじ...1

ひねりごま...少量

乾燥ワカメ...大さじ1

しょうゆ...大さじ1/2

梅干し...1個

熱湯...1カップ（200cc）

作り方は

器に納豆、ごま、乾燥ワカメ、醤油を入れ湯を注ぐ。最後に梅干しを入れて完成



YOGA

続いて腸内環境を整えるのに効果的な**ヨガのポーズ**です。

就寝前に…

心地よい眠りに誘い睡眠の質を高めます。腸内環境を整えるためには睡眠と休息も大切。冬は夜の時間が長いのでしっかりお休み頂いて明日への活力を作りましょう。

①ねじりのポーズ



両ひざを曲げて踵をお尻に近づける→
両膝をゆっくり右側に倒す→
気持ちよく伸びたところで止め→
目を閉じて、呼吸をゆっくり 5 回行う→
反対側も同様に行う

②ガス抜きのポーズ



仰向けで寝て、手のひら上向き→
右ひざを曲げて膝の上に両手をかける→
息を吐きながら両手で脚を引き寄せる→
目を閉じて、呼吸はゆっくり 5 回行う→
反対側、両脚も同様に行う

③合せきのポーズ



仰向けで寝て、手のひら上向き→
両膝を曲げて踵をお尻に近づける→
足の裏をぴったり合わせ膝を左右に開く→
目を閉じて、呼吸をゆっくり 10 回行う

来月のテーマは「**血流促進**」

免疫力を上げる為にこちらも大きく関わっている一つです。

まだまだ寒い時期

しっかり動いていくヨガのポーズ、身体を温める食べ物を
お伝えしてまいります。どうぞお楽しみに。

通りハ

感染対策

手指消毒



手洗い・うがい



使い捨てビニール袋



換気の徹底

施設内

使用したマシンは その都度スタッフが消毒しています。

一人一本アルコールを持ち歩いたり、使い捨て手袋の着用などの取り組みもしています。

送迎車

出発前と到着後に必ずアルコール消毒を行っています。

ご利用者様にも乗車時には体温測定と手指消毒のご協力をお願いしております。



フェイスシールド

ハンドルの消毒



マスク着用

検温

手指消毒



ご協力をお願いします



座席の消毒

介護老人保健施設パークサイドヴィラ

通所リハビリテーション インフォメーション



通所リハビリテーション インフォメーションでは、
ご利用者様みなさんのリハビリ・トレーニングの成果を
ご報告させていただきます！

パークサイドヴィラの通所リハでは、毎月決まった種目で測定を行っています。
測定項目：レッグプレス 2STEP 5m歩行 立ち上がり など
ご利用開始からどれくらい改善しているのかを数値で確認し、
ご利用者様の目標達成を目指しています。

Aさん 80代 女性 3ヶ月ご利用時点

レッグプレス 1RM

79kg ⇒ 99kg 125%UP

2STEP 2歩幅計測

196cm ⇒ 214cm 109%UP

Bさん 80代 男性 3か月ご利用時点

レッグプレス 1RM

54kg ⇒ 124kg 229%UP

2STEP 2歩幅計測

147cm ⇒ 224cm 152%UP

Cさん 50代 女性 3か月ご利用時点

レッグプレス 1RM

74kg ⇒ 99kg 133%UP

2STEP 2歩幅計測

110cm ⇒ 125cm 113%UP

Dさん 70代 男性 3か月ご利用時点

レッグプレス 1RM

69kg ⇒ 79kg 114%UP

2STEP 2歩幅計測

165cm ⇒ 215cm 130%UP

今後もパークサイドヴィラは、ご利用者様のおカラダと元気のために、
お一人お一人にあった「運動・トレーニング・リハビリ」を
提供していきます！



【MAP】



アクセス JR青梅線 西立川駅下車 徒歩1分

中央自動車道 八王子ICより約20分 国立ICより約30分

医療法人社団光誠会 介護老人保健施設 **パークサイドヴィラ**

〒190-0013 東京都立川市富士見町1-36-6

【電話番号】 **042-540-0099** FAX: 042-540-0095

受付時間: 9:00~17:30

事業所番号: 1357080781