

パークサイド Villa 通信

Vol. 4

令和3年3月号

こんにちは。管理栄養士の坂本です。
まだまだ寒い日が続いておりますが、体調はいかがでしょう。
暦の上では春です。少しずつ梅の花も咲いてきている様子が見られますね。
春が待ち遠しい～。

さて先月よりコロナウィルスに負けない！「**免疫力を上げる**」をテーマに
お伝えしておりますが

今月は「体をぽかぽか温めて、**血流促進**する」ためのお食事やヨガのポーズを
発信していきます。
体温が1℃上がれば、免疫力30%も上昇するそうですよ！

血流を促進するために

①血液をサラサラにすること

食材としておすすめのもの

酢、レモンなどの柑橘類、青魚類、昆布・わかめ類

赤ワイン、緑茶、ココアなどのポリフェノール類、

これから旬のアスパラガス、春菊などに含まれるビタミンEは効果的と言われています。



旬！

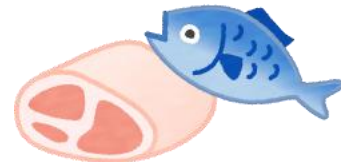


© dak

②体を温める食事をする

食材としておすすめのもの

唐辛子やシナモンなどスパイス類、肉、魚などたんぱく質類



誰でも作れる今月の簡単レシピ

鯖缶と大豆の炊き込みご飯

材料(4人前)米3合、鯖水煮缶…1缶、大豆水煮…50g、塩昆布…20g
醤油…大さじ2、みりん…大さじ2、酒…大さじ2

作り方①洗った米に鯖水煮缶の水、調味料を加え、規定の水を加える。

②鯖水煮、大豆水煮、塩昆布を加える。

③炊飯をする。



YOGA

今回は椅子を使った下半身を中心に動かす**ヨガのポーズ**をお伝えします。

下半身には大きな筋肉があり、こちらを動かすと血流が良くなり、身体も温まりやすいです。お風呂の後特に効果的ですが、どの時間に行っていただいても大丈夫です。

①杖のポーズ

- 息は吐きながら右足を上げる
- つま先は上、膝をのばす
- 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



姿勢よく♪

②下を向いた犬のポーズ

- 足は腰幅に立ち、椅子の座面に両手をつく
- 膝をのばしたまま、ひじまで座面につける
- 背筋をのばし、呼吸をゆっくり 5 回行う



頭が下がらないように、視線は背もたれに向ける♪

③英雄のポーズ

- 椅子の背もたれに手をかける
- 右足を後ろにひき、左ひざを曲げる
- 右の足首からふくらはぎをゆっくり伸ばす
- 気持ちよく伸びたところで、呼吸をゆっくりと行う



余裕がある方は手を広げてもみましょう♪

来月のテーマは「粘膜を保つ」

そろそろ花粉症の時期にもなりますので、鼻やのどの粘膜を保つための食事やヨガ、呼吸法のお話をさせていただきます。楽しみにさせていただきます。

ご家庭で簡単トレーニング

日々生活の中で身体の動きが思い通りにならないこと、ございませんか？もしかしたら、それ、「サルコペニア」かもしれません。

「サルコペニア」とは、「加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下」のことです。人間は老化により、骨格筋量の進行的な低下、それも体力や機能の低下を導く大幅な低下を経験します。「サルコペニア」は、タンパク質の摂取不足と運動量の減少によって、作られる筋肉よりも分解される筋肉の方が多くなるのが原因です。

そこで、日々の食事と運動が重要になってきます。

こちらでは、運動に触れていきたいと思います。

今回は良い姿勢を作る為の筋肉をトレーニングする方法をお伝えいたします。良い姿勢を作る為には、太ももの前、お尻、お腹の筋肉が大事になります。それぞれのトレーニングのポイントをお伝えしていきます。

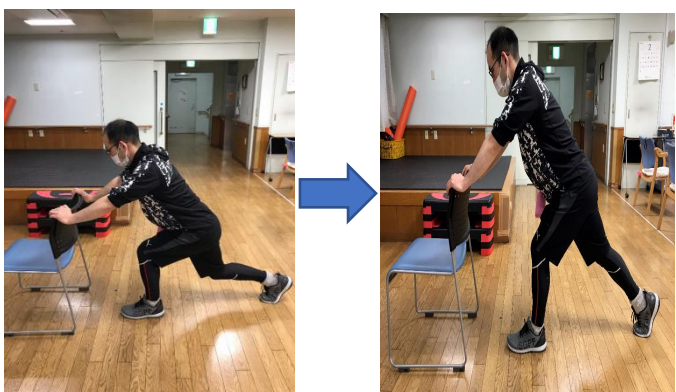
太もも



トレーニングのポイント！

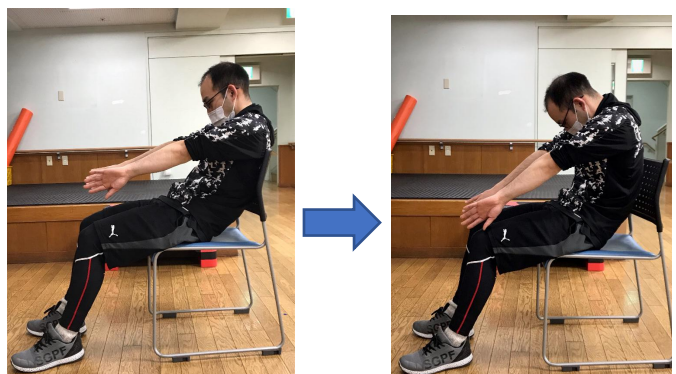
- ①膝を出来るだけ伸ばす
 - ②太ももの内側に力が入るように意識を向ける
 - ③つま先をしっかりと上にあげる
- ※10回3セットを、呼吸をしながらゆっくり行います。

お尻



- ①足の付け根に意識を向ける
 - ②おへそを膝に近づける
 - ③顔は正面を向ける
- ※10回3セットを、呼吸をしながらゆっくり行います。

お腹



- ①両手を前に出して親指を下に向ける
 - ②おへそを見る
 - ③息を吐きながら背中を丸める
- ※10回3セットを、呼吸をしながらゆっくり行います。

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**

