

パークサイド Villa 通信

Vol. 5

令和3年4月号

こんにちは。管理栄養士の坂本です。

暖かい日が多くなってまいりました。

春は「三寒四温」と言葉がございましたが

気温の変化に体調が惑わされることのないようにしていきたいですね。

さて先々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

お伝えしてまいりましたが、今回は最後のテーマといたしまして

「**粘膜を保つ**」ためのお食事やヨガのポーズを発信していきます。

皆さまは最近喉が痛い、目がゴロゴロする、鼻水がでるといった症状はございませんか。

粘膜が潤っていないかもしれません。粘膜に潤いがないと感染症にかかりやすく、花粉症の症状がつかると言われています。ご自身でしっかりケアしてまいりましょう♪

粘膜を保つためのよい栄養素

①ムチン

やまいも、蓮根、オクラ、モロヘイヤ

②ビタミンA、B2、B6、亜鉛

たまご、レバー、乳製品、納豆

③ビタミンC

野菜、果物類

誰でも作れる今月の簡単レシピ

切って混ぜるだけ♪そのままでも♪ごはんや豆腐、うどんにかけても美味しい♪

やたら漬け風

材料(4人前)山芋 50g、オクラ 5本、モロヘイヤ 1袋、きゅうり 2本、塩昆布…20g、
胡麻少々

塩 小さじ1、醤油 小さじ1、みりん…小さじ1、酒…小さじ1、酢…少々

作り方①オクラ、モロヘイヤを軽くゆでる。

②野菜を細かく刻む。(0.5~1cm)

③野菜に塩をふり、5分ほどおく。

④醤油、みりん、酒、酢を小鍋で軽く温め、③と混ぜる。塩昆布を加える。

お好みで生卵をのせても美味しいです♪

東北地方の郷土料理「やたら漬け」風。粘膜を保つための栄養素がたっぷりのおかずです。

3日くらい日持ちもしますので常備菜として多めに作るのもおすすめです♪



YOGA

今回は呼吸の練習を中心に**ヨガ**をお伝えします。

呼吸がなくてはヨガではありません。それくらい呼吸は大切です。口呼吸から鼻の呼吸に切り替えてゆっくりとしたヨガに取り組み、自律神経を整え、粘膜の潤いを保ちつつ、免疫力を高めましょう♪

①呼吸を見つめる

姿勢を正し、椅子に座る

→頭の中で 6 秒数えながら息を吐き切る

→頭の中で 3 秒数えながら息を吸う

→10 回繰り返す



吸うより吐くを意識

②片鼻呼吸

右手の親指で右鼻をおさえ、左鼻からゆっくり息を吸う

→右手の小指で左鼻を押さえ、右鼻からゆっくり息を吐く

→10回繰り返す→逆も同様に行う

脳を活性化させ、頭がすっきりします♪



③仰向けリラックス呼吸(しかばねのポーズ)

仰向けになり、腕と足を軽く開く

→全身の力を抜く

→ゆったりとした呼吸を 5 分以上繰り返す

首が辛い方は枕を下に敷く。

腰が痛い方は膝を曲げて構いません。



来月号も引き続きヨガと食事のお話を中心にお届けいたします

新年度も始まりますので、心機一転新しいことを始めるのに適した季節かもしれませんね。

温かくなってからだをしっかりと動かしたい方必見の内容です。おたのしみに！

ご家庭で簡単トレーニング

人間は立ち上がる時に、太ももとお尻の筋肉を使って立ち上がります。それらを鍛えるのに「スクワット」は効果的とされています。なので今回は家庭でのトレーニングの代表格、「スクワット」の効果的なポイントについてお伝えしていきます。

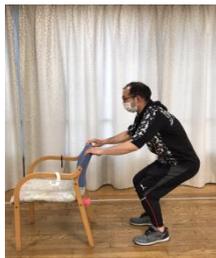
フルスクワット



ハーフスクワット



イススクワット



※トレーニングのポイント※

開始姿勢

- ・ 視線はまっすぐ前方へ
- ・ 足先と膝はできる範囲で真っ直ぐ前へ

※バランスの取れない方は椅子や机などに掴まりながら行ってください。

動作手順

- ① 4拍子かけてゆっくり、痛みが出ない範囲でしゃがむ
 - ② 4拍子かけてゆっくり立つ
- ※立つ時は、膝が伸び切らず少し曲がった姿勢で止めて下さい。

①・②の動作を5～10回3セット休憩時間は50秒で行ってください。

トレーニング中は呼吸をしっかり行ってください。呼吸を止めたりいきんだりしないように注意してください。

☆スクワットの効果

- ・ 歩いている時の膝のぐらぐら感軽減！！
- ・ 階段の昇り降りも楽々に！！

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