



## そよかせ 運動会



認知症型  
**たんぽぽつら**  
10/15・16

十月十三日(火)～十月十九日(月)までの一週間、さくらフロアにて「そよかせ運動会」を開催いたしました。運動会と聞けば競争などの運動を想像する方が多いと思いますが、今回は参加者全員が共通して使える体の部位を考え、「口」を使ったオリジナル競技。口にストローをくわえ、大、中、小の輪を、隣の参加者にストロー伝いで送る簡単なルールのもと、曜日対抗で行いました。

標準型  
**たんぽぽつら**  
10/13  
10/19



最初は「できるかな？」との声もありましたが、競技中は全員熱くなる場面やお互いにどの様にすれば早くなるか等、作戦を練る姿も見られておりました。終了時には「こんなにストローを啜えたのは初めて！」「やってみたらとても楽しくみんなとできたよ。」等、たくさん笑顔が見られておりました。



手を使わずに、ストローからお隣さんのストローへ。至近距離は意外と距離がつかみづらいためコツが必要でした。

十五日・十六日はたんぽぽフロアにて「秋の運動会」を開催しました。運動会に欠かせない玉入れと新しく考案した「シートでキャッチ」の競技を行いました。皆さん紅白のはちまきを頭に結び、気合いを入れ、力いっぱい投げた球は見る見るうちにカゴ一杯になりました。最後の締めくくりは表彰式。はにかんだ笑顔がとても印象的でした。

### そよかせからのお願い

インフルエンザやノロウイルスが流行する時期となりました。以下の症状がみられた場合は決して無理をせず、外出を控えてください。

37.3度以上の発熱がある時



インフルエンザ陽性の診断を受けた時

かせ症状(咳、鼻水熱など)がある時



下痢やおう吐の症状が見られた時



同居中のご家族様の中で、以上の症状がある方、又、インフルエンザと診断された方がいるとき。

### 編集後記

今月のお便りはいかがでしたか？今回は「プレミアムジム」のご紹介も併せてお送りしました。さて、峠では雪が降ったりとすっかり寒くなりました。早くも秋が終わる気配を感じます。寒くなるこの時期は風邪が大変流行っております。皆様、お体に障りはございませんか？インフルエンザなどの感染症が報告されています。上記にもお願いを申しあげておりますが、熱っぽい、風邪の症状がある時は無理をせず、遠慮なくそよかせまでご連絡ください。それでは、次月号もお楽しみに。



### 新規導入プログラム

この度、そよかせでは新たに「プレミアムジム」という運動器具を導入しました。優れた身体機能には、柔軟性・筋力・筋活動の協調性・安全性・バランス・心配持久力など様々な要素が必要となります。どの要素が欠けたとしても十分に機能を発揮させることは出来ません。



プレミアムジムによるエクササイズは、日常生活やその他の活動に必要な身体機能を、バランスよく向上させることが出来ます。シンプルでデザイン性のプレミアムジムは、床にベースを置き、フアンクションバーを立てるだけです。どこでも簡単にエクササイズを行うことができます。



特徴的な動きはバランス感覚の他、関節をほぐすことで、転倒予防や肩こり解消の効果もあっていわれています。車椅子の方もお気軽にチャレンジできます。



プレミアムジムには  
・柔軟性がつく  
・筋力・持久力がつく  
・協調性の取れた筋肉の運動運動(息切れ・転倒の防止)  
・関節に安全性がつく(ふらつき・転倒防止)  
・身体機能の向上  
・心肺機能の向上  
など、日常生活では不可欠なバランス機能などを鍛える効果が。ぜひやってみてくださいね。