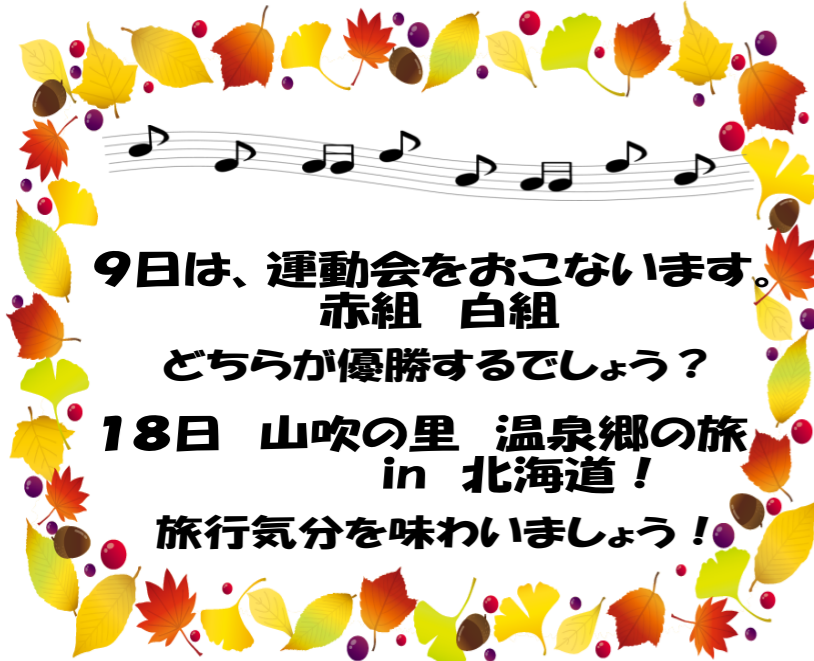


注目のイベント



9日は、運動会をおこないます。  
 赤組 白組

どちらが優勝するでしょう？

18日 山吹の里 温泉郷の旅  
 in 北海道！

旅行気分を味わいましょう！

令和5年 10月活動予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 体操 書道 ※希望活動	3 体操 テーブルカーリング ※希望活動	4 体操 お手玉ビンゴ ※希望活動	5 体操 ボール入れ ※希望活動	6 体操 クイズ大会 ※希望活動	7 体操 巨大カルタ ※希望活動
8	9 体操 運動会 ※希望活動	10 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	11 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	12 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	13 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	14 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動
15	16 体操 リハビリゲーム ※希望活動	17 体操 ビンゴゲーム ※希望活動	18 体操 溪流 サケ釣り ※希望活動	19 体操 ボーリング ※希望活動	20 体操 コンサート ※希望活動	21 体操 ミニミニゲーム ※希望活動
22	23 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	24 体操 作品作り ※希望活動	25 体操 リハビリゲーム ※希望活動	26 体操 絵画の会 ※希望活動	27 体操 カラオケ ※希望活動	28 体操 作品作り ※希望活動
29	30 体操 絵画の会 ※希望活動	31 体操 カラオケ ※希望活動				

※都合により予定を変更する場合がございます。予めご了承ください。

※祝日も営業しています。

山吹次郎の川柳コーナー

もう10月ですよ！  
 そんな事を思いながら一句  
 風にのり 食欲の秋 いい香り  
 美味しい食べ物が沢山ある時季です  
 沢山食べて 元気に過ごそう！

今月の豆知識クイズ！！

前回の答えは ②の秋刀魚でした！  
 当時は淡白な味のものの方が好まれる傾向で 油のつ  
 いた秋刀魚を好んではたばませんでした

【問題】10月はキンモクセイの香りが漂う季節です。  
 このキンモクセイの香りにはある効果があると期待されていま  
 す。

その効果とは次のうちどれでしょうか？

- ①不眠症の改善 ②認知力の改善 ③鼻詰まりの改善

答えは来月号で発表します！

9月の活動



作品作り

釣れたわ

たこつり

カラオケ

8月は土曜日が  
優勝しました

いきますよ

曜日対抗  
ゲーム

テーブルカーリング

テイサービスでは引き続き、  
 ①手洗い・うがい・手指消毒  
 ②マスク着用 ③換気  
 ④玄関とフロア内での検温 を  
 利用者みなさまにもご協力いただき  
 コロナ対策に努めています。

＜お願い＞  
 度々のお知らせとなりますが、  
 ご利用者間での食べ物や物品の受け渡しは  
 ご遠慮下さいますよう  
 宜しくお願い申し上げます。

# 自宅で簡単に出来る健康体操

## 『太もも（前面）の筋力トレーニング』

太ももの前側（大腿四頭筋）の筋力トレーニングになります。また、脚の付け根の筋肉（腸腰筋）も鍛えられます。寝ている状態で出来る運動ですので、是非行ってみましょう。

### ① 期待できる主な効果

#### ◆ 太もも・足の付け根の筋力強化

・立つとき、歩くとき、膝を伸ばすときにとても重要な筋肉となります。

#### ◆ 日常生活動作の維持・改善

・この筋肉を鍛える事により、安全に立ちあがる、歩く、階段を上り下りするのに役立ちます。また、高い段差を昇ったり、浴槽に入る動きに役立ちます。

#### ◆ 血行促進

血流が良くなり、代謝が良くなります。冷えの予防などにも効果的です。

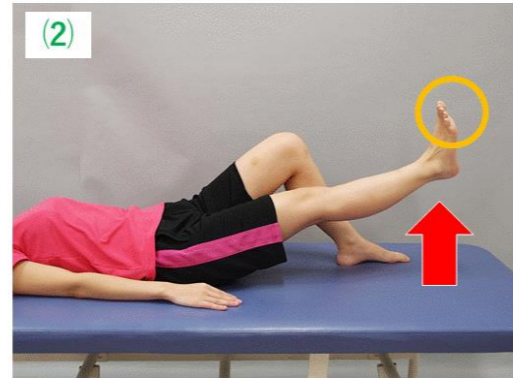
### ② 注意点

- ・怪我をしている場合は中止しましょう。
- ・腰や脚などに強い痛みが出る場合は中止しましょう。
- ・息を止めずに常に呼吸をして実施しましょう。



### ③ 方法：

左右各1回（10秒）を3セット実施



- (1) あお向けの状態で、片方の膝を立てます。
- (2) もう片方の膝を伸ばしたまま、足を床から上げます。（20cm程挙上したら10秒程、太ももに力を入れたままで足を上げておきます。）

※ 足はつま先が天井を向くように行うと効果的です。

出典：高橋 仁美・金子 奈央、リハビリテーションホームエクササイズ、医歯薬出版株式会社。

高齢者在宅サービスセンター 山吹の里 機能訓練指導員 兼西

山吹の里デイサービスでは毎日様々な活動が行われています。そんな中、「この活動って、何のためにやっているのかな？」と思うことはありませんか？皆さんで楽しい時間を過ごす事はもちろんですが、活動ひとつひとつにもしっかり理由があります☆

#### ☆健康活動(体操など)

身体機能の維持のほか、転倒予防や脳の活性化に効果的です。

#### ☆物づくり活動(塗り絵、書道、作品づくりなど)

実行機能と運動機能の維持と集中力向上に効果的です。達成感から自信の回復にもつながります。

#### ☆音楽活動(カラオケなど)

懐かしい歌に多数で触れ合うことは、記憶の想起や社会性の維持に効果があります。

#### ☆知的活動(トランプ、俳句、クイズなど)

協調性を維持したり、成功体験から自尊心の回復につながります。

