



第61号 令和 8年 6月発行

医療財団健康文化会 介護老人保健施設 志村さつき苑

〒174-0043 東京都板橋区坂下 3-7-6 TEL03-5970-3358

新年度が始まり、あっというまに梅雨の時期に入りましたが、じめじめした気分を吹き飛ばすように、明るく元気にがんばります☆

リハビリコーナー

呼吸を楽にする体操

～ 3つのステップで、毎日をもっと快適に ～

呼吸が浅くなると、疲れやすくなったり、むせやすくなったりします。

今回は「① 深呼吸で整える」「② 胸をひらく」「③ 痰を出しやすくする」の3つを紹介します。

1日数分の体操で、息がしやすくなり、元気な毎日を送りましょう！



第1部 まずはゆっくり深呼吸

リラックスして、呼吸のリズムを整えましょう。

① 鼻から
ゆっくり息を吸う
(3秒)



② 口をすぼめて
ゆっくり息を吐く
(5秒)



③ これを3回くり返します

ポイント

- ・肩の力を抜きましょう
- ・吐く息を長めにすると、リラックスしやすくなります
- ・無理をせず、自分のペースで行いましょう

こんな時にすすめ！



朝起きた時



テレビを見ながら



寝る前の
リラックスに

第2部 胸をひらく体操

姿勢を整えて、呼吸をもっとしやすくしましょう。

① 肩回し



肩をゆっくり回します
(前回り・後ろ回り 各5回)

② 背伸び



両手を上に伸ばして
背筋をのばします(5秒)

③ 胸を開く



両手を後ろに引き、胸を開き
深呼吸をします(3回)

ポイント

- ・気持ちよく伸びをしましょう
- ・痛みがある時は、できる範囲で行いましょう
- ・猫背が気になる方にも効果的です

胸がひらくと、
息が入りやすくなり、
動くのも楽になりますよ！

第3部 痰を出しやすくする呼吸

肺をすっきりさせて、
楽に呼吸できるようにしましょう。

★「ハッ、ハッ」と息を吐く(ハフティング)

① 鼻から軽く息を吸う



② 「ハッ、ハッ」と
短く強めに息を吐く



③ これを2～3回くり返す



ポイント

- ・強くやりすぎないようにしましょう
- ・のどに違和感がある時や体調が悪い時は無理をしないでください
- ・水分をとってから行うと、より効果的です

こんな方におすすめ！

- ✓ 痰がからんでスッキリしない時
- ✓ 風邪をひきやすい季節
- ✓ むせやすい方の予防にもつながります

リハビリスタッフより



呼吸を整えることは、
元気に食べることや、よく眠ること、
毎日の活動にもつながります。
無理なく、楽しく続けていきましょう！

お願い

体操中に息苦しさや
痛み、めまいなどを感じた時は、
すぐに中止し、職員に
お声かけください。

9月号

誤嚥を防ぐ
呼吸体操を
お届けします。

1月号

お口の体操を
お届けします。

【志村さつき苑ニュース】

スロットマシンの寄付がありました！



こんにちは、デイケアです。このたび、ご利用者様より スロットマシンのご寄付をいただきました。リハビリの合間や、マシンの待ち時間などに「ちょっと一息♪」しながら楽しんでいただけます。レバーを引く瞬間は、皆さん真剣そのもの…！揃った時には自然と笑顔と拍手がデイケア内がいつも以上に明るく、にぎやかな雰囲気になりました。

これからも楽しみながら、無理なく、元気に過ごせる時間を大切にしていきます。

デイケアひな祭り会を開催しました ♪



3月のデイケアでは、ひな祭り会を行いました。

今回は「輪送りゲーム」を行い、利用者の皆さまで協力しながら大盛り上がり！「早く早く！」「がんばって！」と自然と声援も飛び交い、笑顔あふれる時間となりました。ゲームの後はお楽しみのおやつタイム。この日は春らしい「抹茶ロールケーキ」が提供され、「おいしいね」「きれいな色だね」と好評でした。季節を感じながら、楽しく交流できるひとときとなりました。

2F 入所フロア ～ひな祭りのお祝い～



3月のひな祭りに合わせて、2F入所フロアでは職員手作りのひな人形をプレゼントしました。折り紙や画用紙を使い、一つ一つ心を込めて作ったおひな様とお内裏様。「かわいいね」「上手にできてるね」と利用者様にも大変喜んでいただきました。お部屋に飾って春の訪れを感じていただき、フロアも温かな雰囲気に包まれました。これからも季節を感じられる行事や作品づくりを大切にしていきたいと思います。

5月5日 行事食～季節を感じるお食事～



5月5日の行事食では、かつおのたたきとケーキが提供されました。久しぶりのお刺身メニューに、利用者様からは「美味しいね」「お刺身が食べられてうれしい」との声が聞かれ、大変好評でした。季節を感じる楽しいお食事の時間となりました。

3F 入所フロア ～母の日の記念撮影～



5月10日の母の日に、3F入所フロアではお花と一緒に記念撮影を行いました。色とりどりのお花を手に、皆さまとても素敵な笑顔を見せてくださいました。「きれいなお花だね」「母の日なんてうれしいね」と、和やかな雰囲気の中での撮影会となりました。普段とは少し違った特別な時間となり、フロアも明るく華やかな一日となりました。

ホームページ SNSのお知らせ

志村さつき苑では、ホームページやSNSで行事など情報を配信しております。

【ホームページ】 【FaceBook】 【Instagram】



SIMURASATUKIEN

改めて…熱中症について



栄養科新聞

第14号(5月・6月)
発行所
志村さつき苑
栄養科



○熱中症の季節

日本の夏は年々暑くなり、温帯と教わっていたのはもう昔の話。亜熱帯、もはや地球全体が熱帯に近いのではという状況にすらなっています。もう以前のような夏に戻るのは考えにくいので、上手にこの気候と付き合っていく方法を考えてみましょう。

○暑熱順化とは

「暑熱順化」という言葉が最近よく聞かれるようになってきました。暑熱順化とは、体が暑さになれることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れるので、暑さに対して強くなっていくきます。

○梅雨の影響

五月でも二十五度から三十度を超える日が出てきたり、急に紫外線が強く感じられたりすることがあります。体がまだ暑さに慣れていないうちに、このような温度変化があると熱中症になりやすくなります。

○暑熱順化の方法

この時期、梅雨の雨で一時的に気温が下がると、暑熱順化できた体が元に戻ってしまうことがありますが(数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまうとも)。梅雨の晴れ間で気温や湿度が上がる時は注意が必要です。

個人差もありますが、数日から二週間を目安に暑熱順化を行っていくとよいとされています。日常生活の中で運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。ウォーキングやジョギング、ストレッチや軽い体操がおすすめです。時間はそれぞれ三十分程度。ジョギングは十五分程度から。無理のないペースで継続することが大切です(水分と塩分補給は忘れずに！)。

入浴はシャワーのみで済ませず、湯船にお湯をはりましょう。入浴の前にも水分と塩分を補給し、適度に汗をかきましょう。

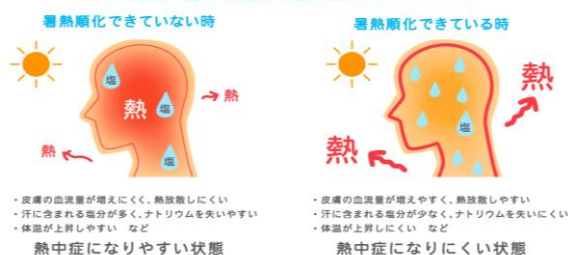
○食べて暑熱順化

食事をするとき体がポカポカしてきたり汗をかいいたりすることはありませんか。このように食事をした後で安静にしていることも代謝が上がり、熱産生といえます。食事をすることで体内に入ってきた栄養素が消化されエネルギー(熱)を産生しているのです。朝食からしっかりと食べる、よくかんで食べる、温かい物を食べる、バランスのよい食事を摂る、これらに気を付けると熱産生を増やすことになります、それが暑熱順化に効果的だと言われています。

出典：熱中症ゼロへ(一般財団法人日本気象協会)

人日本気象協会

暑熱順化による体の変化



ミニコラム:ローカルフード②(徳島編)

★徳島ラーメン★

皆さんは「徳島ラーメン」をご存じでしょうか。甘辛い醤油とこつ味が特徴で、チャーシューの代わりに豚バラ、お好みで生卵をトッピングするため、「すき焼き風」とも言われたりする徳島ご当地料理です。

徳島で豚骨が主流になったのには、「日本ハム」が関わっていると言われています。「日本ハム」の前進である「徳島食肉加工場」から大量の豚骨を安価に手に入れることが出来る環境にあった徳島では、自然と豚骨を使用したラーメンが普及していききました。

徳島ラーメンは主に「茶系」「白系」「黄系」と三種類に分かれています(すき焼き風は茶系)。どれも豚骨をベースにしていますが、味わいは全く異なります(白系はチャーシューが多い印象)。

徳島ラーメンは味が濃いため、徳島ではラーメンをおかずに白米を食べる文化もあります。この文化自体は少し心配ですが、とても美味しいラーメンなので是非お試しください。

うまいじょ!

