

# 淳風通信



社会福祉法人 淳風会  
淳風とよなか テイサービスセンター  
第165刊:令和2年6月号



## 笑いじわ、皆で一緒に作ろうよ！！



\* 新型コロナウイルスの感染予防の為、ご協力を頂き本当に有難うございます。また、月行事・カラオケ等も中止させて頂き、ご迷惑をおかけ致しております。

\* 手作業や行事を中止させて頂いている為、今月の淳風通信に写真の掲載がありません。通常通りの営業が出来る様になり、皆様の笑顔のお写真を掲載させて頂ける日が、早くおとずれる事を願いたいと思います。



### 【7月の誕生日】

☆ 2・5・12・22日 ☆



5月生まれの方のお誕生日会を行いました!!



お誕生日のお祝いをさせて頂いています!! 周りの方々も一緒に祝福し、お祝いの言葉も頂ける、とても素敵なひとときです!!

感染予防対策と致しまして、ご利用者様ごとの仕切りのパネルを設置し飛沫感染予防を行い、常時マスクの装着をお願いしています。手指の消毒・体温測定・体調確認を行っています。



※コロナ収束まで行事などのアクティビティに関しては中止・延期又は縮小といった対応とさせていただきますのでご了承ください。



アイドルグループ「嵐」の手洗い動画を見ながらの手洗い練習をして頂いています! お孫様のような若い子たちと一緒に楽しみながら取り組まれています。



皆様の大好きなカラオケは一時中断しております。パーティーは用意しておりますので、感染予防を行いながら再開していきます!!



### 7月のジュース週間は6日(月)~11日(土) です

『動かない』と『動けなくなる』  
家の中でも身体を動かそう!

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐためには、不要不急の外出を控え、人との接触を避けることが第一ですが、動く量(活動量)が減ると、「生活不活発病」になる恐れがあります。

生活不活発病  
予防の  
4つの  
ポイント

- 01 なるべく動くことを心がけよう。自分でできることは自分でやる!
- 02 日中、ずっと横にならない。1日1回布団をたたもう!
- 03 身の回りを片付けよう。歩きやすい通路を確保しましょう!
- 04 「安静第一」は思い込み。「無理は禁物」「動く和家人に迷惑がかかる」とは思い込まないでください。

#### 筋カトレーニング 痛みが出ない範囲で

##### ① ひざ伸ばし運動

椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで3秒間止め、ゆっくりと下ろします。

太ももの前の筋肉が強くなります。



##### ② スクワット

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。

※後ろに倒れそうときは前につかまるものを準備しましょう。

足全体がしっかりしてきます。

膝がつま先より出ないように



##### ③ かかとあげ運動

なるべく膝を伸ばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。

※後ろに倒れそうときは前につかまるものを準備しましょう。

ふくらはぎの筋肉が強くなります。



#### 有酸素運動 無理のない範囲で

##### ① 踏み台昇降運動

10cm程度の踏み台を用いて、前方に昇り後方に降りる運動を繰り返します。

踏み台がなく、足が危険なく上げられるようであれば玄関の上がり櫃や、自宅の階段でも運動できます。



##### ② ペットボトル腕振り運動

足が痛い方は、椅子に座って500mlのペットボトルに水を入れて両手に持ち、テンプよく前後に交互に振る運動を行います。

水の量を増減することで負荷を調節できます。



1日動かないでいると筋肉は約3%おちるといわれています。ということは、10日じっとしていると約3割の筋肉がなくなることです。さらに、なくなった筋力をとり戻すにはじっとしていた期間の3倍の時間がかかるといわれています。