

# バルコ

・四季の郷「輝」デイサービスセンター  
 ・こどもデイサービス あらかし  
 ・ときわ荘  
 〒875-0051 大分県臼杵市戸室大迫937番地  
 「輝」Tel 0972-64-6122 Fax 0972-63-1300  
 こどもデイ Tel 0972-64-6001  
 Fax 0972-63-0791  
 ときわ荘 Tel 0972-63-6692

## 四季の郷「輝」デイサービスセンター

お知らせ  
 無料体験利用を随時受け付けます！  
 担当 大塚まで

## 輝の機能訓練&運動メニュー紹介 セラバンド

セラバンドとはゴムの伸縮を負荷として利用し腕や足の筋力向上につながる運動ができるゴムバンドです。ゴムの長さを調整することで負荷量を調整できます！先月号に引き続きセラバンドを使用した運動を紹介いたします！

上腕を動かさず筋力を高める運動(上腕三頭筋)  
 呼吸を助ける運動(大胸筋)



イスの背にゴムをまわし脇を締め写真の様に胸の位置でバンドを握り水平に手を突き出すように1・2・3・4で伸ばし、5・6・7・8で戻します。

## 健康トリムのご案内

### 日豊本線



各駅に思い出がありませんか^^?

臼杵駅を始点に駅名を順に貼り付けていくトリムです。つまむ・貼る・横に歩く・しゃがむ等の運動が楽しみながらできます♪駅名を思い出すことで頭の体操にもなりますよ！



マスに1字の漢字を入れて、熟語を完成させてください。

### 輝からの挑戦状

着聖力災

答えは次回♪



## 輝たより

### 加齢に伴う転倒はデュアルタスク能力の低下かも?

デュアルタスク能力とは？  
 例 家事をしながらテレビを見る。「うしなから...する」という二つ以上の作業を同時にすることをデュアルタスクといいます。

### 転倒との関係性は？

年を重ねると、このデュアルタスク能力が低下してくるため転びやすくなると97年にスウェーデンの研究者らが発表しています。歩いている時に話しかけられて、立ち止まった高齢者は、歩きながら答えた高齢者と比べ、その後6ヶ月間に転倒する確率が4倍以上多いとのこと。歩きながら別のことに注意を向ける余裕が無いため、ちょっとした「不測の事態」でつまづいたり転んでしまう等のリスクが高くなります。

### デュアルタスク能力を向上するには？

掃除をしながらテレビを見るのも立派なデュアルタスクトレーニングです。特に料理を作ることは効果的です！日々の暮らしを活発にすることもデュアルタスク能力の低下を防ぎます！合わせて運動も行いましょう。

グーパ運動が良いですよ



## こどもデイサービス あらかし

障がい児、発達に支援の必要なお子さんを対象に、基本的動作の指導、集団生活への適応訓練を行っています。

活動♪調理【どらやき・ロールパン・ミルクレープケーキ作り】



外出(学校休業日)  
 ジョイフル・七瀬川公園



デザート♪

遊具♪草滑り♪  
 ローラー滑り台♪

## ときわ荘

5月1日、無料・低額宿泊所  
 がスタート致しました！

こんにちは！今回は一時生活支援事業についてです。この事業は、住居がない方やネットカフェ等で寝泊りをしている不安定な生活を送られている方へ一定期間の宿泊場所や衣食の提供を行います。これに合わせて、今後の生活に向け、就労支援事業等を行い、自立を目指していきます。

一定資産収入の要件を満たしていることが条件となります。



生活相談員



植木裕香

江口祐平

お問い合わせ  
 みずほ厚生センター  
 聖心園

Tel.:0972-63-6692