

バルコ

〒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

HPアドレス <http://i-mizuho.net/>

<https://www.facebook.com/mizuhokouseicenter>

☆家でも運動に取り組みましょう☆

ひざ伸ばし



- ①イスに浅く座り、片脚を1. 2. 3. 4. とゆっくりあげ伸ばしていきます。
 - ②伸ばしたら、5. 6. 7. 8. とゆっくり脚を戻します。
- 回数 左右各10回行いましょう。
・太ももの前面が鍛えられます
(大腿四頭筋)

自宅で簡単とれぐにんぐ
足の筋力トレーニング編

「サルコペニア」をご存じですか？



サルコペニアになると...

サルコペニアとはギリシャ語の筋肉を表す「サルコ」と喪失を意味するペニアを合わせた言葉で、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のことをいいます。

- ◇65歳以上の高齢者の5人に1人はサルコペニア
- ◇3人に1人はサルコペニアの予備軍
- ◇指輪つかテストにおいて囲めない人に比べてすき間ができる人はサルコペニアの危険が6.8倍



指輪つかテスト



足踏みしながら3の倍数で手拍子する



ボールを渡しながらかウントダウン

デュアルタスクトレーニング

こんなこともやっています！



筋力量の低下を改善するためには筋たんぱく質を合成するためたんぱく質の摂取と運動療法の併用が効果的です。栄養はたんぱく質を十分にとり運動は有酸素運動と筋力トレーニングを行いサルコペニアをふきとばしましょう！

「食べる」+「動く」をせよ

サルコペニアは転倒・骨折、嚥下機能の低下、寝たきりなどの原因になり、運動量の低下は脳細胞の委縮につながり認知症になるリスクが高い。

予防・改善のために



※栄養は主食・主菜・副菜のバランス良く！なお必要な食事量や運動量・種類は年齢、体格、病状によって異なります。過度な栄養素の摂取や運動には注意が必要な場合がありますので専門家（かかりつけ医やスタッフ）へご相談ください。

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。

活動の様子

バーベキュー大会

初めての企画でした。食欲旺盛で、焼いても焼いてもすぐに無くなりました。



お楽しみ会

(大分駅車掌センターボランティア訪問)



JR大分駅から、車掌さんがボランティアで来てくれました。普段の訓練風景や改札体験など盛りだくさんの内容で、子供たちは興味深々でした。

外出 (大分市美術館 OBSボール)



大分市美術館での「チームラボ」の展示企画と、OBSボールへそれぞれ別の日に行きました。美術館では、映像と音楽の不思議な世界を堪能しました。OBSボールでは、慣れないボーリングに苦戦していましたが、みんな楽しんでいました。



ときわ荘

平成27年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！！

平成27年4月より、『生活困窮者自立支援制度』が施行されました。この制度は、住む所がなかったり、働かなくても働けない等、生活に不安を感じている、困りごとがある方に対してサポートをする制度です。臼杵市では、臼杵市社会福祉協議会が相談窓口となっています！何かお困りの際には、その相談窓口にご連絡ください。

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

お問い合わせ

こどもデイサービス あらかし

TEL:0972-64-6001 080-2758-3370(専用携帯)