

アイフィット淀川
るんるん通信
 (身体機能向上・維持計画)
 vol.109
 令和4年6月発行

いつもアイフィット淀川をご利用頂きありがとうございます!!
 いよいよ[梅雨]の時期になりました…
 皆様体調崩しておられませんか?
 今回は先月行った「5周年イベント」「風船バレー」の様子をお伝えします!!また梅雨対策もありますのでお見逃しなく☆
 アイフィットで運動して梅雨をスッキリ乗り越えましょー!!



“梅雨ダル”撃退 疲れ取りレシピ!

憂鬱な「梅雨」の時期がやって参りました…
 梅雨の時期には気温・気圧の変化で何とも言えない「梅雨ダル」の症状が出てきます。
 体を動かさないと体内の水分が動かず、体内の巡りが滞り、血行不慮で疲れを感じやすくなります
 そんな時には「酢」がおススメ!!

酢には疲労回復効果や、頭をシャキッとさせる効果
 脂肪燃焼を促しエネルギーに変える力があるのでこの時期積極的に取りたいものです♪

いつもの料理にちょっとプラスも効果的です☆

切り干し大根の酢漬け

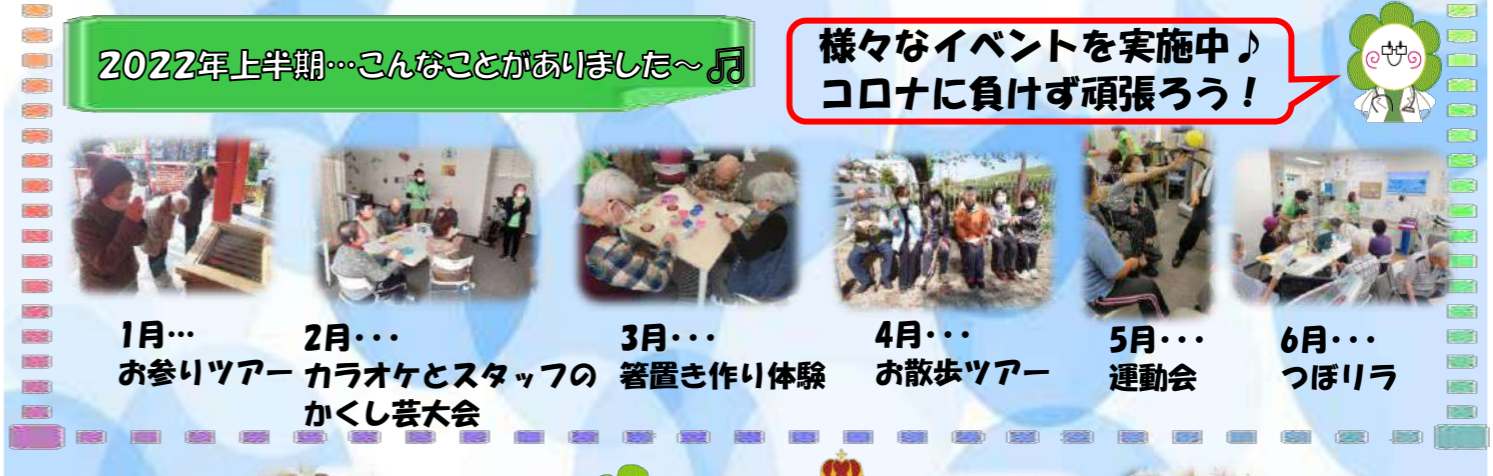
- ☆切り干し大根
- ☆お好みでキュウリや人参・ツナやカニカマも一緒にどうぞ♪
- ★酢 大さじ3
- ★めんつゆ 小さじ3
- ★酸っぱさが苦手な方はお好みでお砂糖

- ①切り干し大根を水で戻す
- ②しっかり水気をきり他の材料と混ぜる

少し置くと味がなじんでなおGood!!

アイフィット淀川
るんるん通信
 (身体機能向上・維持計画)
 vol.110
 令和4年7月発行

いつもアイフィット淀川をご利用頂き、誠にありがとうございます。
 雨が続いた事による気圧の低下、雨の後の蒸し暑さで体調を崩してしまう方が全国的に増えています。水分補給やゆっくりする時間も設けて、この夏を乗り切れるようお過ごし下さい。



最後に…

7月末をもって、生活相談員ユフタこと湯舟聡史はアイフィット淀川を卒業致します。
 どじょうすくいをさせて頂いたり、一緒におやつを食べたりと、皆様と共に沢山笑い合えた事は私の一生の宝物となりました。とても有意義で、私にとってはなまるな3年半となりました。
 皆様もはなまるな未来の為に、アイフィットで(無理なく)運動を頑張って頂ければとても嬉しく思います。
 それでは皆様!これからのはなまるな毎日をお過ごしください!

ご家庭でお困りの事や、運動の事で不明な点がありましたらスタッフへお気軽にご相談ください。
 有限会社はなまる アイフィット淀川サービス 管理者 野中 裕介

アイフィット淀川
るんるん通信
 (身体機能向上・維持計画)
 vol.107
 令和4年5月 発行

いつもアイフィット淀川をご利用頂き誠に有難うございますm(_)_m
 アイフィットでは先月、春・秋恒例!!
 お散歩ツアーを行いました♪天候にも恵まれ1週間実施することができました*
 少しですが その様子をご紹介しますと思います。



4月生まれの方

4年半大変お世話になりました。私はアイフィットの利用者様が大好きです！
 これからも忘れる事はありません。遠くより、皆様の健康と幸せを願っております。 下山 由佳

有限会社はなまる アイフィット淀川デイサービス 管理者 野中 裕介
 〒532-0023 大阪市淀川区十三東1-17-6-1F TEL・FAX:06-6829-7575

アイフィット淀川
るんるん通信
 (身体機能向上・維持計画)
 vol.108
 令和4年5月 発行

いつもアイフィット淀川をご利用頂き、誠にありがとうございます。
 梅雨入り間近となり、雨が多くなりました。
 雨が降る事で気圧が下がり、
 身体の不調やしんどさが出てしまいます。
 日々体調管理に気を付けてお過ごし下さい。
 さて、今回は暑い時期が近付いて来ましたので、
 水分摂取の大切さについてご紹介致します！

暑くなる今の時期だからこそ！体の水分について！

水を飲むとトイレに行きたくなる？

尿意を感じるタイミングは人それぞれですが、膀胱に尿が溜まり、溢れそうになる時です。水を飲んだ途端にトイレに行きたくなるというのは気持ちの問題、もしくはタイミングの問題である事が殆どです。

水分補給のタイミングは？

- 就寝前後に お酒、コーヒーを飲んだ後に！
- 入浴前後に
- 運動の前後に
- 食事中に

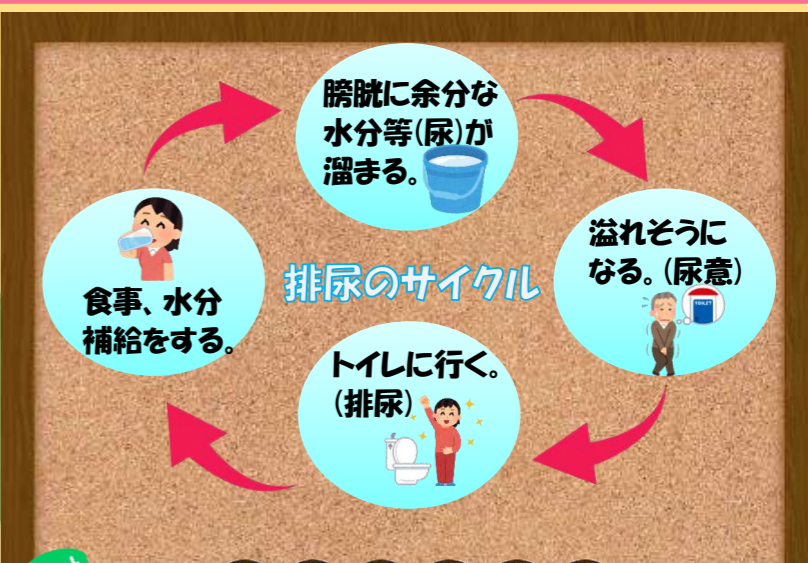
Point

- ①就寝前の水分は冷た過ぎると睡眠が浅くなる可能性がありますので、ぬるくらいが丁度良いです！
- ②お酒やコーヒーは身体の水分にならず、それぞれに利尿作用があります。飲んだ後は水分補給をしましょう！
- ③入浴後や運動後等、汗をかいた後でもゆっくり少しずつ水分を摂りましょう！

水分補給におすすめの飲み物
 麦茶…ミネラル等、汗と一緒に流れる栄養も一緒に摂れます！
 経口補水液…ポカリスエットやOS1等、身体に吸収されやすい飲み物は脱水時に特に良いとされています！

生活相談員 ユフタ
 喉が渴いてから水分を摂る事が多いかと思いますが、実は喉の渴きは危険信号です。こまめに水分を少しずつ摂る事が脱水予防に繋がります。これからの時期は特に気を付けて水分を摂って、健康にそして元気に夏を乗り切りましょう！

ご家庭でお困りの事や、運動の事でご不明な点がございましたらスタッフへお気軽にご相談ください。
 有限会社はなまる アイフィット淀川デイサービス 管理者 野中 裕介
 〒532-0023 大阪市淀川区十三東1-17-6-1F TEL・FAX:06-6829-



アイフィット淀川

るるん通信

(身体機能向上・維持計画)

vol.105

令和4年4月発行

いつもアイフィット淀川をご利用頂き誠に有難うございますm(_)_m
アイフィットでは先月、初めての試み!!
「レジンで箸置き作り」を行いました♪
皆さん、素敵なお花に一つだけの箸置きを作られていました♪少しですが、その様子をご紹介しますと思います。



ご家庭でお困りの事や、運動の事でご不明な点がございましたらスタッフへお気軽にご相談ください。
有限会社はなまる アイフィット淀川デイサービス 管理者 野中 裕介
〒532-0023 大阪市淀川区十三東1-17-6-1F TEL・FAX:06-6829-7575

アイフィット淀川

るるん通信

(身体機能向上・維持計画)

vol.106

令和4年4月発行

いつもアイフィット淀川をご利用頂きありがとうございます!!
4月も半ばを過ぎすっかり暖かくなった来ました。
皆さんお花見には行かれましたか?
過ごしやすい季節を元気に楽しみましょう♪
今回はいつも個別で行っている
マッサージやストレッチの効果などを
ご紹介したいと思います

なにがどう効く!? マッサージとストレッチ

マッサージとは直接皮膚・筋肉に刺激を与える事で
血流やリンパの流れを良くし
新陳代謝を促す施術です
病気や身体機能の改善の効果が見込めます

また手で体に直接触る事は痛みを和らげたい
不安を取り除く効果もあると言われ
末期の患者様にも積極的に
取り入れられるそうです

ストレッチを行う事で体の柔軟性が向上する為
万が一転倒してしまっても、
捻挫や骨折等大きな怪我を
予防する効果があります。

固くなっている筋肉に急にストレッチを行うと
筋肉を傷めてしまいます事があるので注意です
まずはお風呂上りからはじめましょう。

高齢者は特に動く機会が減り
筋肉が固くないやういので念入りに行う事が効果的です。

三寒四温とは言いますが
こんな「季節の変わり目」にはなんとなく
体調がイマイちな方も多いのでは無いですか?
原因は気圧の変化による神経バランスの乱れ...
睡眠・食事・適度な運動で整えて
せっかくの春を満喫しましょう♪

おススメのツボ
耳門(じもん)
聴宮(ちやうきゆう)
聴会(ちやうえ)

☆場所☆
耳の前の突起の前
少し凹んだところ
上から順に並んでいます

マッサージ

日本では「按摩(あんま)」と呼ばれ、昔から親しまれています。

肩こりや腰痛、神経痛などを和らげる作用があります
同時にしっかり運動で筋力をつけ
正しい身体の動きを身につける事で
痛みの改善・予防に繋がります

ハンドマッサージもおススメです

手には心を落ち着かせるツボ
腰痛のツボ
咳のツボ等が沢山あります

ストレッチ

手を出来るだけ高く上げ
胸を張ります
体を横に倒していき
脇をしっかり伸ばしましょう

床にかかとを付け
つま先を上げます
身体を前に倒した木もの後ろを伸ばします

アイフィットでは運動能力の向上を図るため

【理学療法士】 【柔道整復師・鍼灸師】
森下 荒木
が「機能訓練指導員」として
担当させて頂いています。
お気軽にご相談下さい♪

アイフィット淀川
るるん通信
 (身体機能向上・維持計画)
 vol.103
 令和4年3月 発行

いつもアイフィット淀川をご利用頂き誠に有難うございますm(_)_m
 アイフィットでは先月、職員によるかくし芸やお楽しみ会を行いました♪日替わりで様々な事ができ大盛り上がりでした!!
 少しですが、その様子をご紹介しますと思います。



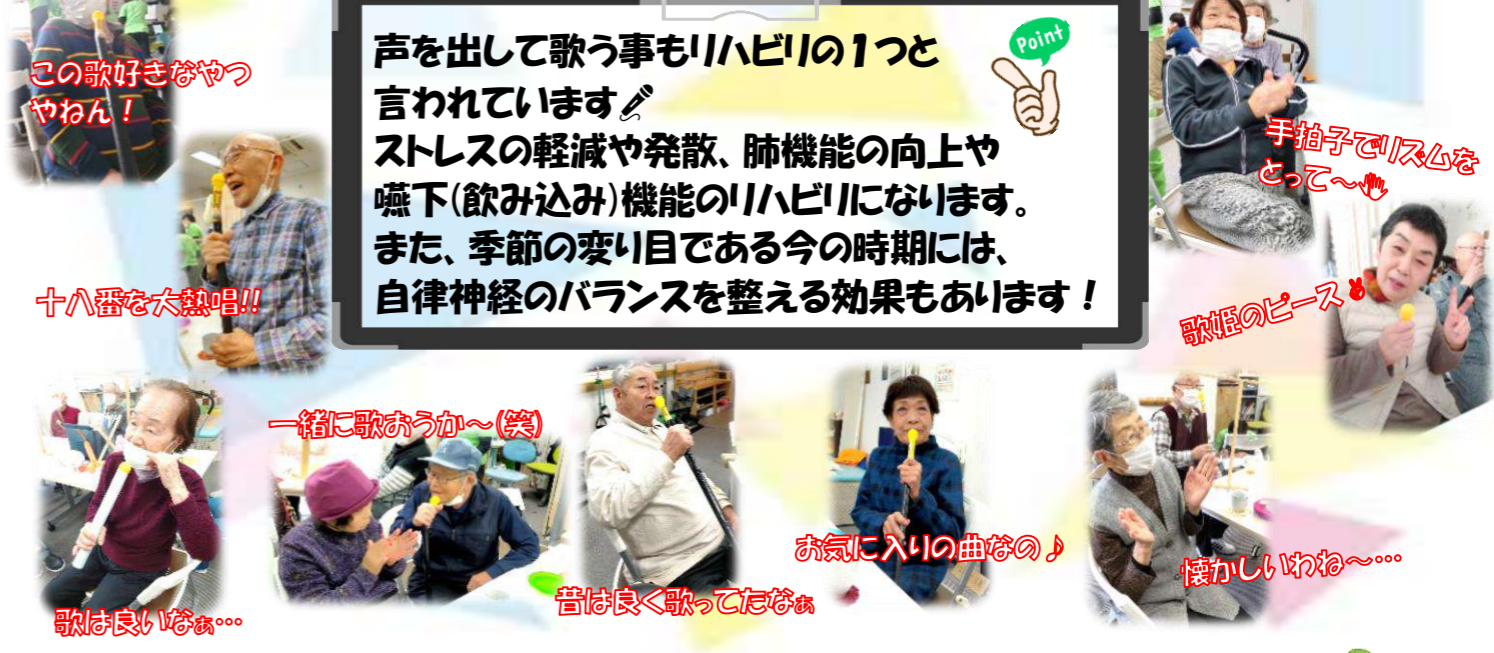
ご家庭でお困りの事や、運動の事でご不明な点がございましたらスタッフへお気軽にご相談ください。
 有限会社はなまる アイフィット淀川デイサービス 管理者 野中 裕介
 〒532-0023 大阪市淀川区十三東1-17-6-1F TEL・FAX:06-6829-7575

アイフィット淀川
るるん通信
 (身体機能向上・維持計画)
 vol.104
 令和4年3月 発行

いつもアイフィット淀川をご利用頂き、誠にありがとうございます。暖かくなり、過ごし易い気候となりました。季節の変わり目ですので、体調不良に気を付けてお過ごしください。
 アイフィットでは運動以外にも様々なレクリエーションを実施させて頂いております。
 今回はその一部をご紹介しますと思います。



カラオケイベントを不定期で開催しています!



ご家庭でお困りの事や、運動の事でご不明な点がございましたらスタッフへお気軽にご相談ください。
 有限会社はなまる アイフィット淀川デイサービス 管理者 野中 裕介
 〒532-0023 大阪市淀川区十三東1-17-6-1F TEL・FAX:06-6829-7575

アイフィット淀川
るんるん通信
 (身体機能向上・維持計画)
 vol.101
 令和4年2月発行

いつもアイフィット淀川をご利用頂き誠に有難うございますm(_)_m
 アイフィットでは先月、毎年恒例!!神津神社へお参りツアーに行きました♪
 少しですが、その様子をご紹介しますと思います。皆様が今年一年健康に過ごせますように★



アイフィット淀川
るんるん通信
 (身体機能向上・維持計画)
 vol.102
 令和4年2月発行

いつもアイフィット淀川をご利用頂きありがとうございます!!
 少し暖かくなったかと思えば急に寒くなったりと、不安定な季節ですね。コロナも油断できず、外出も気がつかない...そんな中皆さん運動不足になっていませんか?今回はご自宅でも簡単に身体をほぐせる【棒体操】のご案内です

アイフィットでも大活躍!! 棒体操!!

棒体操での運動は肩や腕・手首肩甲骨周りなどのストレッチやトレーニングに効果的!!

上下に動かし肩の動きに!!

棒を使う事により動きの悪い肩も自然といつも以上に大きく動かすことが出来ます

頭の後ろ・腰の後ろで上下に動かし更衣のトレーニングに!!

五十肩の後遺症にも効果的!!

肩回りの大きい筋肉を動かす事で肩こりや冷え症にも効果的です!!

前に倒し腰のストレッチ!!

肩甲骨の筋肉をほぐす事で着がえる・身体を洗う・移動するなどの【生活動作】をスムーズに行えるようになります

頭上で左右に動かし脳のストレッチ!!

胸の前で左右に動かし腰のストレッチ!!

今回は基本の動きを中心に伝えました。またスタッフにお尋ねください

手ごろな棒が無い場合タオルでも行えます

★場所★
 小鼻の横。グ〜っと押しつけて離します。

おススメのツボ
 迎香

2月も終わりに近づくと少しずつ飛び始めるのが【花粉】です。花粉症により鼻水や鼻づまり・頭痛などの症状に悩まされる人も多いようです。花粉症でなくても砂やほこりが舞いやすい季節...目やのどの症状に皆さんもお気を付けください。今回は鼻水・鼻づまりに効果的なツボです!!

アイフィット淀川
るるん通信
 (身体機能向上・維持計画)
 vol.99
 令和4年1月発行

賀正 2022
 本年もよろしく
 お願い申し上げます
 Happy
 New Year
 皆様のおかげで、今年も無事に
 新年を迎える事ができました★
 本年も皆様のご利用を
 スタッフ一同お待ちしております。

アイフィット淀川
るるん通信
 (身体機能向上・維持計画)
 vol.100th
 令和4年1月発行

新年明けましておめでとうございます。
 今年もアイフィット淀川を宜しくお願い
 致しますm(_)_m
 昨年、皆様が毎月楽しみにして下さっていた
 生活相談員湯舟のダイエット録を発表
 したいと思います♪
 精一杯頑張りましたので是非ご覧下さい(笑)



生活相談員ユフタこと…湯舟聡史のダイエット録!!
 さかのぼる事1年前…湯舟の体が大きくなり過ぎていないか?という
 声があり、体重を測定した所…なんと**98.5kg**を記録!!
 という事で、急遽湯舟のダイエット企画をスタッフが立案。1年間で
18.5kgの減量(目標80kg)を目指すこととなりました!

食事の見直し

- ①お酒は休みの前日だけに!
- ②お惣菜(出来合い品)は買わない!
- ③糖質が高い物を控える!
- ④ジュースやお菓子も控えめに!

運動の実施

- ①先輩スタッフの息子さんとランニングを実施。(膝が体重に耐え切れず断念…)
- ②出勤方法を自転車から歩きに変更!(片道2kmなので丁度良い運動です)
- ③アイフィットにあるマシンでトレーニング!

1年間の結果
81.1kg!!

目標まであと1.1kg及ばない結果となりましたが利用者様から暖かいお声を頂きました。健康が1番!!この状態を維持出来るように今後も継続して頑張りたいと思います!
 ダイエットにご興味がある方は湯舟まで(笑)



年間体重増減表

2020.12月	98.5kg	2021.7月	90kg
2021.1月	95.8kg	2021.8月	87.9kg
2021.2月	94.1kg	2021.9月	86.4kg
2021.3月	93.4kg	2021.10月	84.4kg
2021.4月	91.7kg	2021.11月	84.4kg
2021.5月	91.7kg	2021.12月	81.1kg
2021.6月	91.2kg		