

特集

おうちでアクティトレーニング

今月のテーマ スロースクワット



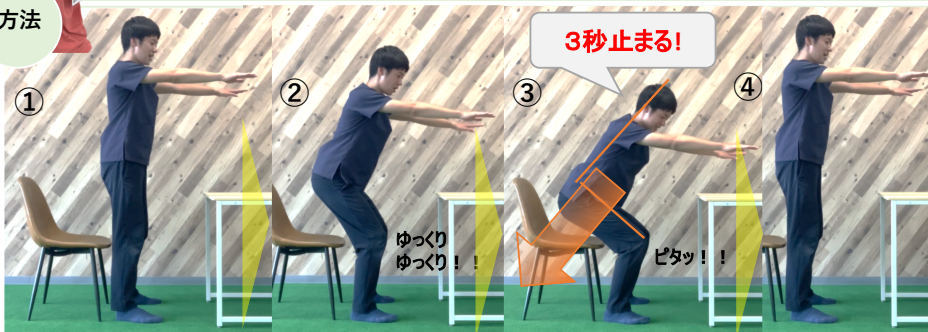
コロナ禍や猛暑が続き、散歩や外出ができず、足腰や体力に不安な方が多いと思います！今回は室内で持久力と足腰の筋力を同時に鍛えられるスロースクワットを紹介します！

効果

赤筋:持久力に優れ脂肪を消費しやすい筋肉を同時に刺激！！
白筋:瞬発力に優れ糖を消費しやすい筋肉

継続することで血糖値が上がりにくい身体になるとわれています！

方法



①肩幅より少し広めに足を開きます！

- ▷両手を肩の高さまで挙げます！
- ▷足腰に不安がある方はテーブルに掴まりましょう。

②10秒かけて腰を下ろします！

- ▷膝とつま先は真っすぐに！
- ▷膝がつま先より前に出ないように！
- ▷秒数を声に出しましょう！



週2~3回の頻度で行うと効果が上がります！
まずは3か月を目標に継続しましょう！

③椅子に触れるギリギリのところまで3秒止まります！

④10秒かけて立ち上がります！目安は5回×3セット

YouTubeでもチェック！！

デイサービス アクティ 検索

スマートフォンのカメラをかざすと動画を見ることができます→



運動での注意！

回数は目安なので無理せずご自身のペースで行いましょう
体調が悪い時や痛みが生じる場合は運動を控えましょう

2021
SPT
Vol.16

桶川市・上尾市の地域の方々に応援！
Reha dayService & acty* home

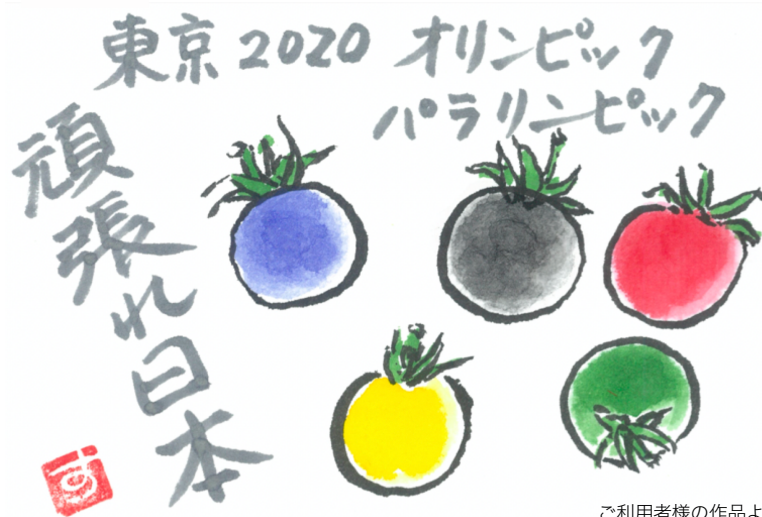
～ずっとあなたらしく生きる～

acty*
FOREVER ACT YOURSELF

あくてい つうしん

地域で働くリハビリ専門職・看護師・介護士が情報発信！！

YouTube “にて様々な運動メニューを紹介！ぜひとも閲覧をお願いします チャンネル登録もぜひ！”



ご利用者の作品より

初秋とは、いえまだまだ、暑い日が続きますね。東京オリンピック・パラリンピック2020では多くの感動をいただきました。利用者様が素敵な作品を作っていただきましたので、今回は表紙にありがとうございます！

アクティでは、スタッフ一同感染対策を一生懸命行いながらかつできる限り、ご利用者様にとってよい運動・サービスをお届けしていきたいという思いで行っております。さまざまなことでご不便おかけすることがあるなか、いつもご理解、ご協力誠に感謝いたします。早く平時に戻り、もともと、笑顔溢れるみんなで笑えるそんな場をスタッフとみなさんと一緒に作っていただければと思います。

【季節の変わり目注意報】

夏から秋へ季節が変わります。体温調整が必要な方は、羽織りも一枚羽織ってご来所ください。また当日、体調の不調がある場合はご連絡ください。よろしく願いたします。

レッドコードメニューを紹介！
1日の運動量足りてますか？
運動習慣を意識しましょう

topic1 | 運動習慣について 運動x生活をdesignする

運動を定期的な一人で行うことは難しい。本当は動きたいけど…医師には、運動してくださいと言われますが…という声を相談員としていただきます。疾病を抱えると多くの方がそのような悩みをもつと思います。我々は**疾病の増悪予防、生活習慣病予防には、生活の中に“運動習慣”“活動”をつくる**ことが重要だと考えています。おうちでは難しい運動も、アクティでは、お一人お一人に運動プログラムを作成し筋力や持久力の維持向上はもちろん、**爽快感や達成感**を味わい、楽しい気持ちになれるように様々な工夫をしております！

♪今月の担当者♪

矢内 一輝



《生活相談員》

アクティ上尾店相談窓口とともにredcord teamの一員です。お気軽にお声かけください！

topic2 | アクティでのレッドコードメニュー

基本メニュー
basic

16種類のメニューで構成されています。日常生活動作に必要な要素を組み入れた、“**アクティオリジナル**”の体操です。上半身から下半身まで全身動かすことのできるメニューになっており、座位・立位の方も同時におこなえ**“良い姿勢”**でおこなうと効果が倍増！正しい動きを反復する事で身体のコンディションを整えていきます。一回の体操で、25-30分以上の運動量を確保でき、おうちで動きたくても動けない方や時間がない方も、仲間がいれば、楽しく運動できます！楽しく身体を動かしましょう！！

トピック
topic

ご利用者の声をいただき、飽きがないように、もっと違う刺激が欲しいということで、期間ごとに入れ替えていきます。トピックごとに運動の内容が変わっていくことで、様々な刺激が入ります。この後の**“topic3”**で紹介させていただきます！

コグニサイズ

認知機能に着目し、体を動かすことと同時にタスクに取り組む（ダブルタスク）ことは、認知機能の改善につながると言われています。最後の締めには体と頭を認知課題に取り組みます！少し間違えるくらいがちょうど良いと言われてます！

topic3 | レッドコードトピックの紹介

活動量向上
トピック



太ももやお尻など、大きい筋肉を動かす事で、基礎代謝や血流の改善を目指していきます。スクワットや立ち上がり動作等の回数を増やしています。

リラクゼーション
トピック



力むことはできても、力を抜くというのはなかなか難しいと言われています。脱力後、可動域の変化や血圧が下がる等の効果が得られます。

つまづき予防
トピック



ふとした時に足が出ない、声をかけられても反応が遅れる…という感覚を味わった事がある方は多いと思います。視覚と聴覚を使用して反応の練習をおこないます。

腰痛予防
トピック



“エアースタビライザー”というクッションを座面に敷き運動します。グラグラする環境で姿勢が崩れないように意識する事で体幹筋が活性化されます。

今月のpick up!

スタッフには動画で配信しています♪

今月のpick up!



スタッフ同士集まる機会が少ないなか、運動項目の説明を動画を配信して周知をおこなっています♪

これからも楽しみながら運動ができるよう目指していきます！
Exercise is medicine!!

暮らしの“ホッ”とアドバイス

担当：訪問看護ステーション アクティホーム

新企画！-寄せられた質問にナースと理学療法士が答えます！-

今回の質問

“外をもっとうまく、歩けるようになるには、どうしたら良い？”



『外を歩きたい!』という目標は、とても良いことだと思います。活動する範囲拡大、足腰の力を鍛える、健康、といった意味でも効果的です。しかし、「歩く」ことが**目的**となってしまうのではないでしょうか？もちろん、**健康のために“毎日6,000歩”**歩くという方は良いでしょう。しかし、〇〇のために歩くといったように、その先に行きたい場所、行ってみたいこと、会いたい人がいて**効果的な「歩く」**へ繋がります。まずは、目的を想像しましょう。そして、どのように歩きたいかイメージを共有します。場合によっては、歩行器や電動カート、杖もそのための一助になります。みなさんの“〇〇のために歩きたい”という実践的な目標を叶えていきたいと思ひます。

歩くことを楽しもう!

一緒に屋外練習をする際に、以下のようなことを考えていませんか？

- もっと、足を前に出そう、
- 片方に体重をかけよう、もっと……

歩行を意識すると、ぎこちなくなるといった経験はありませんか？歩行は、本来は、オートマチックな運動の一つですので、違うところに意識を持つと良いと思います。外を歩いているときには、したばかり気にせず、**外の風景や四季の移り変わりを五感で楽しむ**方がより、「歩くこと」へ良い効果を生むかもしれません！

環境に慣れる!

外の環境は、床がアスファルトになり、平坦なところが凸凹し、時には斜めになり、さらには、自転車や車が通る……大変に難しい環境ではあります。

実践的に行うことで環境に適応します。だからこそ、屋外も環境に適応するために、実践的な活動を、**繰り返し行う**ことが重要となります。



ご家族様への支援

ご本人様の要望として、『外に出たい!』ということは私共もよく経験をします。適切な福祉用具、適切な介助動作があれば、それを支援することも可能となります。ご家族がご負担とならない範囲、且つ、現在の感染状況を加味した範囲で、ご提案ができますので、いつでもご相談ください。

“在宅での不安解消のために”

こんにちは。アクティホーム看護師の河野です。突然ですが、私たちが訪問させて頂く利用者様の中には様々な理由により要介護状態となり、ご家族ともに外に行けないと考えている方もいます。しかし、私は外へ出ることをあきらめないでほしいと思っています。たしかに病気、障害があり外に出ることは簡単な事ではありません。何がネックとなり、どんなリスクが考えられるのか、看護師、理学療法士と一つのチームになり、一緒に考え、『あなた』らしく過ごせるようお手伝いさせていただければと思います。

文責：河野

新規利用、増回希望、いつでもお気軽にご相談ください!! アクティホーム