

# デイサービスの一日

8:30～ お迎え

送迎車にて、ご自宅までお迎えにあがります。  
車椅子・ストレッチャーのまま乗車できる車輛もあります。

9:30～ お茶・健康チェック

看護師による血圧・体温・脈拍チェックを行います。

9:40～ 入浴

車椅子の方でも安心・快適に入浴できるお風呂です。  
お風呂のあとは、ゆったりとお過ごしください。

11:30～ 昼食

カロリーや栄養バランスをしっかりと考慮したお食事です。

13:30～ レクリエーション

歌やゲーム等で、心身ともにリフレッシュしてください。

15:00～ おやつ

デイサービスすこやか自慢の、手作りおやつとお茶で  
憩いと語らいのひとときをお楽しみください。

15:30～ お送り

ご自宅までお送りいたします。



多度デイサービスセンター「すこやか」へのお問い合わせ、施設見学は  
随時行っております。

お気軽にお問い合わせください。

桑名市多度町多度1-1-1

桑名市社会福祉協議会 多度支所

TEL 0594-49-2029

FAX 0594-48-6331



## 桑名市社会福祉協議会

# 多度デイサービスセンター「すこやか」

## 利用者様を募集しています

介護が必要な高齢者に対し、送迎・入浴・食事・レクリエーションなどの介護サービスを提供します。

昼食、おやつ共、栄養士と調理師による自慢の手作りの日替わりメニューを提供します。機械浴や一般浴で安全、安心に入浴できます。

午前中は、入浴の間に個人レクリエーションやコーヒータイム、お友達とお話をしたりと楽しい時間を過ごしていただきます。又、七夕会やクリスマス会、保育園児との交流会など盛りだくさんの年間計画があります。



餅つき大会  
あんこや大根おろしなど  
とってもおいしいね♡



利用者様皆で作った大作  
「多度祭り」新聞にも  
載りました☆

職員の楽しい出し物  
皆、一生懸命します。  
応援してね★

ボランティアさんによる  
和太鼓の演奏です。  
心に響くよ♪♪



調理師さんによる昼食  
とっても美味しいよ❀  
お昼が楽しみです！！  
おやつも手作りです♪



# こころもからだも健康に

～あなたを大切にすあなたのために～

快適な休養と  
睡眠を  
十分にとりましょう。



楽な姿勢で  
ゆっくりと腹式呼吸を  
してきましょう。

緊張した筋肉を解きほぐし、  
リラックスしましょう。



ライフスタイルに合った  
運動を楽しみましょう。



偏食をせず、  
バランスの  
良い食事を  
規則正しく摂りましょう。



気の合う人や  
なんでも話せる人に、  
今の気持ちを  
素直に  
話してみましょう。



無理をせず、  
上手に「NO」と言いましょう。



memo

# 心身を健やかに保つ秘訣は？

## 十分な休養と睡眠は健康生活に不可欠

人は休養によって疲労を回復し、睡眠によって脳を休息させます。それぞれの不足は、短期的には作業効率の低下や情緒不安定に、長期的には生活習慣病のリスクに繋がるので十分とるようにしましょう。

## 腹式呼吸で心身ともに安らぎを

横隔膜を上下させる腹式呼吸は、意識的に深くゆっくり行うことで心身をリラックスさせることができます。最初は3分間続けることを目標にし、徐々に長くしていきましょう。

## 筋肉をほくして心もリラックス

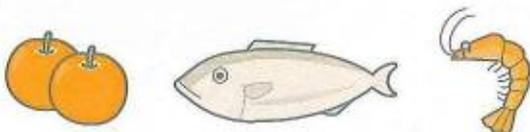
不安や緊張と筋緊張は密接に関係しています。緊張した心をいきなり解くのは難しいので、緊張した筋肉から解きほぐして、心をリラックスさせましょう。

## 運動でストレス解消と気分転換

自分の好みに合った運動は、ストレス解消や気分転換に有効です。また、寝つきをよくし、睡眠を深く長くするので、睡眠の質の改善にも効果的です。

## しっかりきちんとバランス食生活

栄養バランスのよい食事を、1日3食規則的に摂るようにしましょう。特にビタミンC、たんぱく質、カルシウムは、心身に良い効果をもたらすので十分摂るようにしましょう。



## コミュニケーションはこころの栄養

気心の知れた人と気兼ねなく会話することは、こころのリフレッシュに非常に効果的です。悩みや不満はあまり溜め込まず、小出しにするようにしましょう。

## 嫌なことに上手に「NO」と言う勇気を

日々の生活を送る中で、意に添わない事柄と対面するシーンは度々訪れます。そんなときは、全てを無理に受け入れず、勇気をもって上手に「NO」と言いましょ。

## Q 腹式呼吸のやり方って？

- ①息を吐く  
お腹の動きを感じるために、両手を重ねてお腹の前に当て、少し背中を丸める
- ②ゆっくり息を吸う  
(4拍数えながら)  
⇒お腹が膨らむ
- ③ゆっくり息を吐く  
(8拍数えながら)  
⇒お腹がへこむ  
②、③を繰り返します



## Q 簡単に緊張をほぐす方法は？

A: すぐにできる方法の一つとして、漸進的筋弛緩法があります。



- ①力を入れて両腕を前に伸ばしていき、拳を握り前腕部を力むようにする。
- ②力を入れたまま肘から腕を曲げ、上腕に力を入れる。
- ③力を入れたまま、再び腕を前に伸ばしていき、手指もしっかり伸ばして力を入れた後で、両腕を脱力していく。
- ④リラックスする。



- ①肩をすぼめ、約10秒間両肩に力を入れたままにする。
- ②その後、ストンと肩を落とし、脱力する。
- ③リラックスする。

## Q おすすめの運動は？

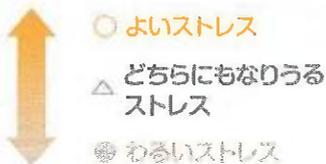
ウォーキングや水泳などの有酸素運動は、気軽に行え、且つ非常に効果的です。有酸素運動には以下のような効果があります。

1. **ストレスホルモンの減少**  
有酸素運動は、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというストレスホルモンの分解を促し、減少させる効果があります。
  2. **「脳内麻薬」の分泌**  
繰り返しの運動を続けることで「脳内麻薬」と呼ばれるエンドルフィンが分泌され、快感をもたらします。また、ドーパミンやセロトニンなど、気分を良くする物質も分泌されます。
  3. **副交感神経の活性化**  
有酸素運動後は副交感神経が活発になりやすく、心身ともにリラックスできます。副交感神経の働きで寝つきが良くなり、ストレス解消の効果もあります。
- また、日光を浴びるだけでも、セロトニンの分泌量は増えます。セロトニンは、神経伝達物質であるドーパミンやノルアドレナリンなどの働きをコントロールし、心を安定させる働きがあり、更には、やる気や集中力の向上作用もあります。



## ストレスは無い方がいいの？

ストレスと聞くと、どうしても悪いイメージが先行しがちですが、必ずしも悪いものだけではありません。適度なストレスは、生活にハリを持たせ、充実させる作用があります。



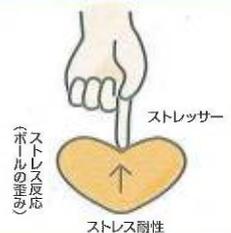
入浴・シャワー、熟睡・快眠、よい食事・軽い飲酒、成功・達成感・充足感

運動、仕事・ノルマ、放射線・紫外線、酸素・脂質酸化物

厳寒酷暑、不眠、過食・飢餓、失敗・不況・破産、深酒

一般的には、**ストレスラー**（ストレス要因）、**ストレス反応**、**ストレス耐性**（元の状態に戻ろうとする反応）を併せて**ストレス**と呼びます。

ストレスを軽減させるには、まず**ストレスラー**を自覚することが大切です。自分が何に悩み、負荷を感じているかを自覚し、それにどのように対応すれば良いかを一つずつ考え、実行していきましょう。



ご自身の「足の力」を知っていますか？

## 足指力・筋力・柔軟性を高める運動

最近、『足が弱ってきた』と感じることはありませんか？

足や足指の筋力の低下は、転倒の原因の一つといわれています。

ご自身の状態に合わせ、毎日少しずつトレーニングすることで、バランス感覚や筋力を高め、元気で素敵な毎日を過ごしましょう。

### 《初級編》

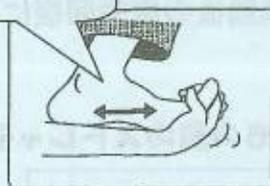
◆ 足指本来の機能を取り戻す体操からはじめましょう。転倒予防の第一歩です。

☆足指、足裏ほぐし



指を扇のように  
広げましょう。

足裏の筋肉を伸  
ばしましょう。

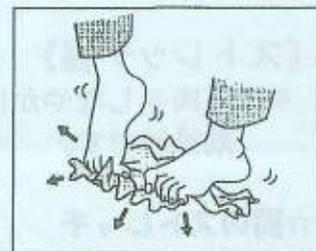


足の裏をしっかりも  
みほぐしましょう。



◆ 足裏の筋を鍛えましょう。

☆新聞ギャザー



### 《中級編》

◆ 足や足裏の筋力トレーニングを行いましょ。同時にバランス感覚を高めるために、ストレッチも行くと効果的です。

☆かかとの上げ下げ



☆スクワット

☆開眼片足立ち

転倒しないように、  
必ずつかまるもの  
がある場所で行いま  
しょう。

床に着かない程度に  
片足を上げます。



左右1分間ずつ、  
1日3回行いませう。



膝がつま先より前に出ないよ  
うにします。  
膝の曲がる向きは、足の第2趾  
の方向にします。

足は踵から30度くら  
い外に開きます。  
体重が足の裏の真ん  
中にかかるようにし  
ます。

安全のために椅子  
やソファの前で行  
いませう。

深呼吸をするペースで  
ゆっくり行ないませう。

## 《上級編》

◆ 現状維持につとめましょう。自分に合った運動を、心地よい疲れを感じる程度行ないましょう。

### ☆スクワット

### ☆足指ジャンケン

できるだけしっかりと、グー、チョキ、パーを作りましょう。



### ☆つま先歩き



### ☆かかと歩き



## 《ストレッチ編》

◆ 筋肉をしなやかにして、関節の動きをよくしましょう。準備運動や運動後の疲労回復にも効果的です。

### ☆肩のストレッチ



### ☆ふくらはぎのストレッチ



### ☆太ももの前のストレッチ



## 《桑名いきいき体操編》

◆ 桑名いきいき体操は、起（脳トレ）承（準備運動）転（筋トレ）結（整理運動）の構成となっています。是非、チャレンジしてみましょう。

桑名市中央保健センターでは、毎月「いきいき体操のつどい」を開催しております。詳細につきましては、「広報くわな」、「桑名市ホームページ」または、下記までおたずね下さい。

### 運動を継続するために

- ☐ 膝や腰、肩などに違和感や痛みのあるかたは、無理をせず痛みの生じない範囲で行いましょう。
- ☐ 医療機関にかかっている方は、医師に相談しながらすすめましょう。
- ☐ 運動する際には、水分補給を忘れずに行いましょう。



問い合わせ先

桑名市中央保健センター

電話 (0594) 24-1182

E-mail : hokensm@city.kuwana.lg.jp

# ウォーミングアップ

## ウォーキング前のストレッチング & 準備体操

運動の前に行うウォーミングアップには、血液の循環を促し、関節や筋肉の可動範囲を広げ、運動動作をスムーズにする働きがあります。また、ケガの予防にも役立ち、トレーニング効率を高めるためにも大変重要です。ストレッチングは余分な力を入れず、反動を使わずに、自然な呼吸で気持ちよく伸ばしましょう。



**1 肩まわし**

◎肘を曲げ、両肩をゆっくり回します。  
(前まわし、後ろまわしをゆっくりに8回くり返します)

**2 首のストレッチ  
(横側・斜め後ろ側)**

◎一方の手を頭に添えてやさしく曲げていきます。  
(横側・斜め後ろ側)

**3 胸・背中ほぐし**

◎背中を丸めながら、腕を前で交差したら今度は、両手を広げて胸を張ります。  
(ゆっくりに8回くり返します)

**4 背中ストレッチ**

◎膝を軽く曲げ、両手を前に突き出しながら、背中を丸めていきます。

**5 胸のストレッチ**

◎背中の後ろで手を組み、腕を絞り込むようにして胸を突き出します。

**6 体側ほぐし**

◎足を開き、一方の手を上へ引き上げるようにして上体を曲げていきます。(左右にゆっくりに8回くり返します)

**7 体側のストレッチ**

◎足を開き、一方の手を上へ引き上げるようにして上体を曲げていきます。(両側)

**8 腰・内もものストレッチ**

◎足を開いて腰を落とし、膝に手を置き、上半身を捻ります。(両側)

**9 もも上げ**

◎ももが腰の辺りにくるくらい、動作を大きく足踏みます。(左右8回ずつ)

**10 もも前側のストレッチ**

◎片方の足の甲を持ち、お尻の方に引き寄せるようにして膝を曲げていきます。(両足)

**11 もも後ろ側のストレッチ**

◎軽く前後に足を開き、お尻をつき出すようにしながら胸をももに近づけていきます。(両足)

**12 踵(かかと)の上げ下げ**

◎大きく前後に足を開き、後ろの踵を上げ下げします。(左右8回ずつ)

**13 ふくらはぎのストレッチ**

◎大きく前後に足を開き、後ろ足のふくらはぎを伸ばします。(両足)

**14 足首外側のストレッチ**

◎足首の外側を地面に押し付けるようにして伸ばします。(両足)

**15 すねのストレッチ**

◎つま先を地面に押し付けるようにして伸ばします。(両足)

**16 深呼吸**

◎さあ、大きく深く深呼吸をしましょう。(2回)

# ウォーキングダウン

## ウォーキング後のストレッチング & 整理体操

運動によって血液は勢いよくからだ中を駆け巡っています。急に運動を止めると心臓に負担が掛かりますので、徐々に強度を落としながら終わらせることが大切です。運動後のストレッチングには、運動によって熱を持ち、疲労している筋肉の回復を早めて筋肉の張りを軽減する効果があります。

- ●リラックスしてゆっくりと
- 伸びる快さを感じながら
- 伸ばした状態を15~90秒保つ
- 息を止める ●人と競う
- 反動をつける ●頑張りすぎる
- 痛みを感じる

<p><b>1</b> 足首外側のストレッチ</p>  <p>◎曲げた方の足のつま先を持ち、絞るようにねじります。 (両足)</p>	<p><b>2</b> すねのストレッチ</p>  <p>◎曲げた方の足のつま先を持ち、手前に引き寄せます。 (両足)</p>	<p><b>3</b> ふくらはぎのストレッチ</p>  <p>◎軽く膝を曲げた足のつま先を持ち、手前に引き寄せます。 (両足)</p>	<p><b>4</b> もも後ろ側のストレッチ</p>  <p>◎一方の膝を曲げ、伸ばしたほうの足へ胸を近づけるように上体を倒していきます。 (両足)</p>
<p><b>5</b> もも前側のストレッチ</p>  <p>◎一方の足を曲げ、少しづつ後ろへ体重をかけながらももの筋肉を伸ばします。 (両足)</p>	<p><b>6</b> ももつけ根のストレッチ</p>  <p>◎一方の足を曲げ、少しづつ後ろへ体重をかけた状態から腰を浮かして、からだを横へひねります。 (両側)</p>	<p><b>7</b> お尻のストレッチ</p>  <p>◎片膝を立て、反対の足と交差させて、立てた膝を胸の方へ引き寄せていきます。 (両側)</p>	<p><b>8</b> お尻のストレッチ</p>  <p>◎片膝を曲げた状態で足を胸の方へ引き寄せていきます。 (両側)</p>
<p><b>9</b> 腰のストレッチ</p>  <p>◎片膝を立て、反対の足と交差させて、肘で膝を押しすようにして、からだを絞るようにひねります。 (両側)</p>	<p><b>10</b> 腰のストレッチ</p>  <p>◎一方の足を曲げ、腰をひねるよううにして反対側へ倒します。 (両側)</p>	<p><b>11</b> お腹のストレッチ</p>  <p>◎うつ伏せになり、肘でからだを支えながら、上体をゆっくり起こしていきます。</p>	<p><b>12</b> 体側のストレッチ</p>  <p>◎一方の手を斜め上に引き上げるようにして上体を曲げていきます。 (両側)</p>
<p><b>13</b> 胸のストレッチ</p>  <p>◎背中を後ろで手を組み、腕を絞り込むようにして胸を突き出します。</p>	<p><b>14</b> 背中中のストレッチ</p>  <p>◎背中を丸めながら両手を前に突き出していきます。</p>	<p><b>15</b> 首のストレッチ (横側・斜め後ろ側)</p>  <p>◎一方の手を頭に添えてやさしく曲げていきます。 (横側・斜め後ろ側)</p>	<p><b>16</b> 深呼吸</p>  <p>◎ゆっくり、大きく深く深呼吸をしましょう。 (2回)</p>