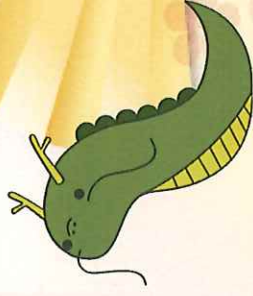
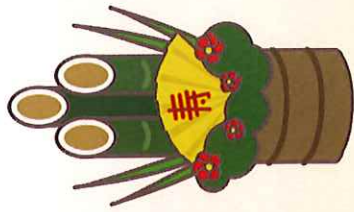


NEXT 東光 新聞

2024 1月特別号 125号



今年も諸事情により年賀状をお出しできなかつたので、新年一発目の東光新聞は年賀状風で作成してみました。

昨年はコロナ自粛が軽減され、「日頃運動していたおかげで久しぶりにお〇〇に行ってきた、以前できなかつたことができるようになった」といったお話を沢山聞くことができ嬉しく思っています。

別紙では、職員の今年やりたいことや楽しみたいことを載せていますが、皆様も「今年はこちらを行えるようになりたい」といった目標を職員に聞かせていただき、それに向けた運動などの支援を行っていきたくと思っています。一緒に頑張ってくださいませよう！

2024年もNEXT東光をよろしくお願いたします！ NEXT東光職員一同

2月

NEXT 東光 新聞



2月に入り、まだまだ寒い日が続きそうですね。2月といえば「バレンタイン」や「節分」など様々な行事があり、「2月は逃げる」など1年の暦で1番短い月でもあります。そこで皆様におススメしたい2月の名物といえばバレンタインの「チョコレート」です。チョコレートには**カカオポリフェノール**が含まれており**美肌効果**や**認知機能を向上**させるなどの**栄養**があります。ただし**食べ過ぎ**は**体重増加**や**動脈硬化**などにつながる**リスク**がある為、**テイサービス**での運動は**欠かさず頑張り**ましょう！ということで今回は**外出機会低下**による**運動不足**を**予防**していただけるよう、**自宅**でもできる**運動**を下の方をご紹介しているのでぜひ**参考**にしてみてください！

令和6年 2月1日 発行

第126号

発行/ 医療法人社団 真佑会
リハ・スタジオNEXT東光
旭川市東光3条6丁目3-6

ご利用時間

午前 9:00～12:10

午後 13:30～16:40

定休日 土曜日・日曜日

Tel (0166)37-6500

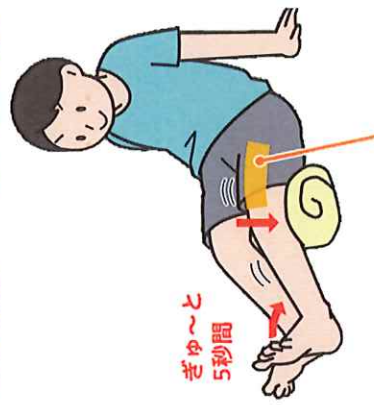
Fax (0166)37-6600

体験・見学随時受付中



～自宅でもできる運動～

膝痛への運動



❗ 太ももに力が入っていることを感じながら行いましょう。

- ①両膝の下に丸めたタオルを敷く
- ②足首を返しながら、タオルを押しつぶすように膝を伸ばし、太ももの前側にゆっくり力を入れる
- ③5秒キープ
- ④力を抜く

・ポイント

こちらを左右交互10回3セット行っていきましょう。
呼吸を止めずリラックスして行いましょう。



3月

NEXT東光

新聞

令和6年 3月1日発行

第127号

発行/ 医療法人社団 真佑会
リハ・スタジオNEXT東光
旭川市東光3条6丁目3-6

ご利用時間

午前 9:00~12:10

午後 13:30~16:40

定休日 土曜日・日曜日

Tel (0166)37-6500

Fax (0166)37-6600

草木の新芽が萌え出す頃となりました。今回NEXT東光新聞は、春を感じられるよう、お雛様のイラストでまとめました。桃の節句では女の子の健やかな成長と将来の幸せを願うため、桃の実や桃の花をモチーフにした食べ物や飾り物が用意されます。桃の実には長寿や健康を願う意味があり、桃の花は女性の美しさを表す花とされているからです。これが平安時代に日本に伝わり、貴族の女の子たちが人形で遊ぶ「雛遊び(ひいなあそび・ひいなあそび)」と一緒に、ひな祭りの原型ができたと言われています。



左右どちらに並べる？

京雛 → 向かって右側にお内裏様、左にお雛様



日本では左の方が右よりも格式が高いとされてきたため、お雛様の左側にお内裏様が座るようになっていますね。

関東雛 → 向かって右側にお雛様、左側にお内裏様



西洋文化に則った大正天皇の影響だと言われています。大正天皇が即位する際に、西洋文化を取り入れ、皇后様が天皇の左側に立たれたのですね。

又、右上位というのは国際的な外交の儀礼・マナーということを意味しているそうです。



NEXT東光新聞

令和6年 4月1日 発行

第128号

発行/ 医療法人社団 真祐会
 リハ・スタジオNEXT東光
 旭川市東光3条6丁目3-6

ご利用時間

午前 9:00～12:10

午後 13:30～16:40

定休日 土曜日・日曜日

Tel (0166)37-6500

Fax (0166)37-6600

長かった冬も終わり、北海道ではあと1か月程で桜が咲く季節になってきましたね。
 ご自宅のお庭に桜の木を植えているという利用者様もいらっしゃる様です。開花が待ち遠しいですね！
 段々と気温も上がってきていますが、まだまだ肌寒い日も多いです…。
 ということで、今月号はご自宅でも簡単にできる指を使った体操をご紹介します。
 手をストレッチをすることで体の骨格・内臓に働き、健康的な体づくりにつながるといわれています。
 今月も、NEXT東光で楽しく運動し、体力を維持・向上していきますように！



裏面も
 ご覧ください！



『3・5指体操』は脇を締め、指を大きく広げることがコツ

3

次に、ゆっくり息を吐きながら、親指と小指も広げてパーの形にする。すべての指の股をしっかりと広げ、指先を甲側に反らせる感覚で伸ばし、手のひらの真ん中の凹んだ部分も広げるように意識する。肩を落とし、脇を締め、手のひらは正面に向ける。

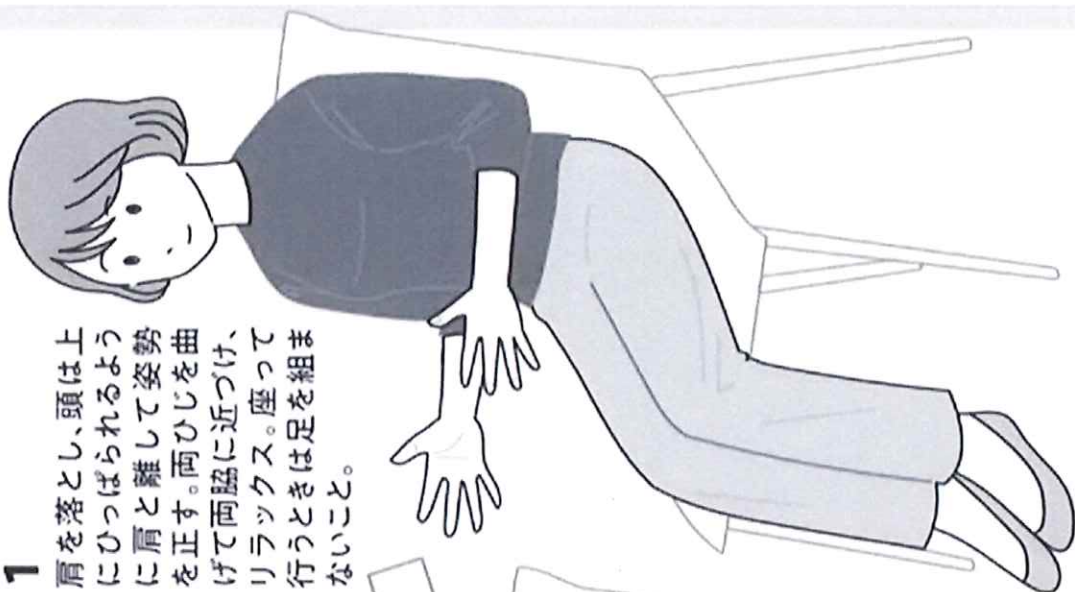


反らせる

息を吐ききったたら体の力を抜き、②～③を3～5回繰り返す。きつかったら最初は少ない回数から始め、徐々に増やしてOK。

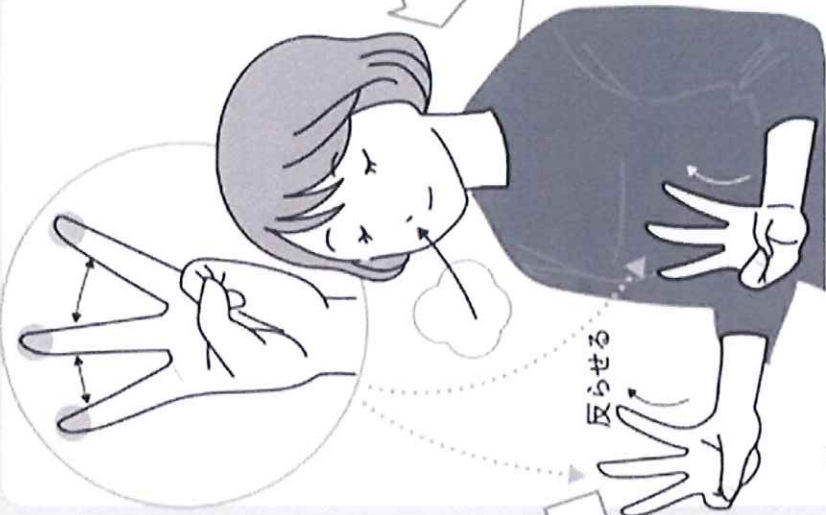
1

肩を落とし、頭は上にひっぱられるように肩と離して姿勢を正す。両ひじを曲げて両脇に近づけ、リラックス。座って行うときは足を組まないこと。



2

胸の前で手のひらを正面に向け、中指を中心に人さし指と薬指も立てて「3」の形にする。3本の指の股を広げ、指を甲側に反らせる感覚でしっかりと指先を上へ伸ばす。そのとき深く息を吸い込む。



反らせる



5月NEXT東光 新聞



令和6年5月1日発行

第129号

発行/株式会社 MARS
リハ・スタジオNEXT東光
旭川市東光3条6丁目3-6
ご利用時間

午前 9:00~12:10

午後 13:30~16:40

定休日 日曜日

Tel (0166)37-6500

Fax (0166)37-6600

先月から気温も上がり暖かさを肌で感じるようになり、本格的に春が近づいてきましたね。旭川の桜満開日は4月28日とお花見やお散歩など外出する機会が増えてくる季節だと思いませんか！！しかし同時に花粉の季節にもなるので外出時のマスク着用やご自宅でのうがい手洗いをこまめにして元気に春も過ごしていきましょう！

さて5月は鯉のぼりや五月人形、ゴールデンウィークなど行事ごとが沢山ありますね！そんな沢山のイベントを楽しんでいけるように今月は近年話題となっているコロナ禍のストレスや寒暖差などによる五月病対策について記載します！



～そもそも五月病とは何か？～

4月から5月にかけて環境の変化や寒暖差の影響で自律神経が乱れ、疲れやだるさを感じやすくなり右の絵のような症状に繋がってきていると言われています。



～自律神経を整えよう～

- ◆ **食事** → 赤身のお肉、大豆類、乳製品、バナナなどが自律神経を整えるのに良い働きをしてくれます。
※食欲や時間が無い時はバナナと牛乳だけでも摂取しましょう！
- ◆ **太陽光** → 特に朝日を浴びることで体内時計の安定に繋がります。
※入浴後のストレッチも効果的です！
- ◆ **運動** → ウォーキング等長い時間ゆっくり続けられる運動量が、自律神経に良い刺激を与えてくれます。

五月病とは？



裏面に続く...

柔軟体操などを行うと、心身がリラックスし心拍数を下げ、動脈硬化の予防や血圧を下げる効果が期待できます！

●いすに座って行う静的ストレッチ

胸反らし

3回繰り返す



いすに浅く腰掛け、両肘を約90度に曲げて肩の高さまで上げ、上体をゆっくり後ろに反らす。30秒間保ったら、元に戻す。これを繰り返す。

かかと太もも乗せ

3回繰り返す



いすに腰掛け、左の太ももの上に右足のかかとをのせる。背筋を伸ばし、ゆっくりと上体を前に倒す。30秒間保ち、元に戻す。反対側も同様に行う。

足首立て

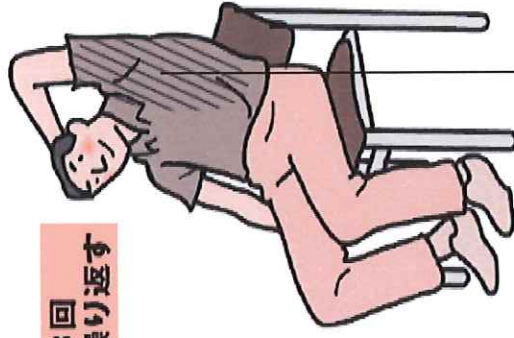
3回繰り返す



いすに浅く腰掛け、左脚を前へ伸ばし、上体を少し前に倒す。左足のつま先を体のほうへ向け、30秒間保ち、元に戻す。反対側も同様に行う。

体側伸ばし

3回繰り返す



いすに深く腰掛け、左肘を真上に上げる。そのままゆっくりと上体を右へ倒し、30秒間保って元に戻す。これを反対側も同様に行う。

※いすは安定したものを使用し、平坦で滑らない場所に置く。

2024 6月

NEXT東光新聞

令和6年6月1日発行

第130号

発行/医療法人社団 真佑会
リハ・スタジオNEXT東光
旭川市東光3条6丁目3-6

ご利用時間

午前 9:00~12:10

午後 13:30~16:40

定休日 土日曜日

Tel (0166)37-6500

Fax (0166)37-6600

今回の東光新聞は、利用者様から質問を受けることの多い「脱水対策と飲み物」についてお話させていただきます。

体内⇒水だけでなくナトリウム(塩分)など電解質と呼ばれる成分を含みます。

汗をかく⇒水分減少⇒電解質を含まない水やお茶をたくさん飲んでも、水分は蓄えられません。

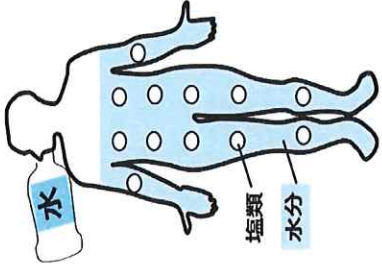
なぜなら

電解質の入っていない飲み物だけを飲むと、体は適切な濃度バランスを保とうとして、せいかく摂り入れた水分を尿として排泄してしまからです。

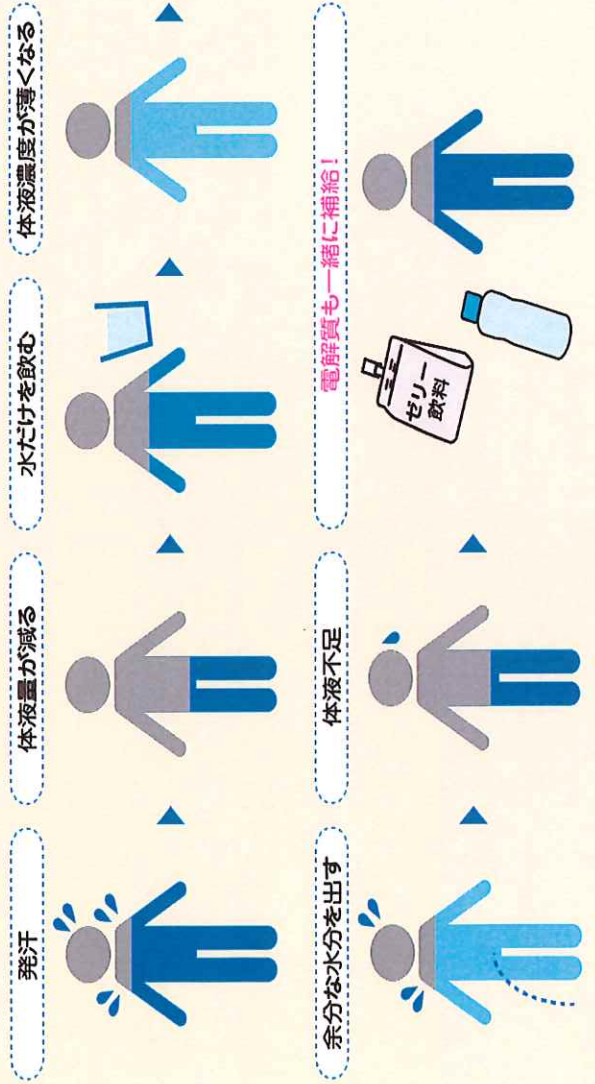
※ビール等のアルコールやコーヒやコーヒ⇒利尿を促すためX

普段の水分補給は お茶や白湯でOK

暑い日や汗をかいた場合には、電解質を含んだ飲み物で水分を補給するよう心掛けて体調を崩す事無く、暑い日を楽しんでいきましょう！

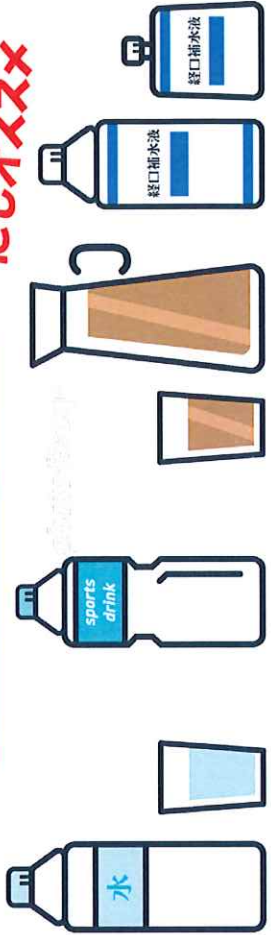


コーヒ アルコール



汗をかいた後の水分補給に適した飲み

足がついやすい人にもオススメ

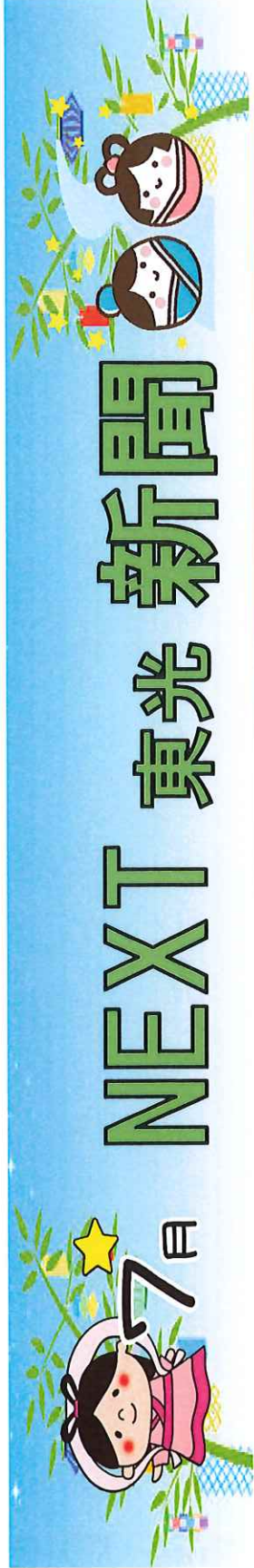


水

スポーツドリンク

麦茶

経口補水液



令和6年 7月1日発行

第131号

発行/ 医療法人社団 真祐会
リハ・スタジオNEXT東光
旭川市東光3条6丁目3-6

ご利用時間

午前 9:00～12:10

午後 13:30～16:40

定休日 土曜日・日曜日

Tel (0166)37-6500

Fax (0166)37-6600

体験・見学随時受付中

NEXT 東光 新聞



7月

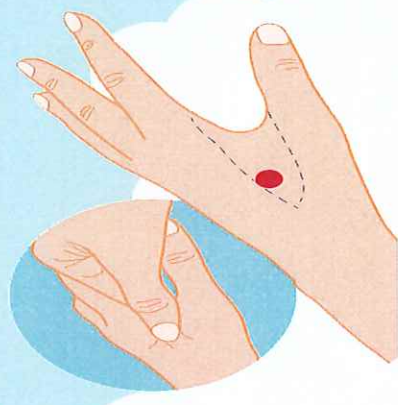
7月に入り、1年の半分が過ぎました。今年の夏は平年に比べて暑い日が多いと予想されます。熱中症を防ぐためにお家で冷房をつけたり、アイスやかき氷などを食べて暑さ対策をするのは大切ですが、急激な体の冷えは体調を崩すことに繋がってしまいます。冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎは避けるべきですが、**睡眠**や**運動**を含めた毎日の生活の仕方も健康に関わってきます。これからも体調を崩すことのないようデイサービスでも運動を頑張ってください！今回は夏の疲れや肩こり、首こりに効くマッサージのツボをご紹介します。お試しください！



3

～夏の疲れに効くツボ～

合谷(ごうこく)



- 合谷とは
脳への血流を増加させて、頭をスッキリさせる効果があります。その他にも体内の熱を消散させたり、肩こりや首こりの痛みにも効果があるツボなので、疲労回復したい方におすすめです。

【合谷の場所と押し方】

親指と人差し指の間にある押すと痛いくぼみです。そこを人差し指側に向かって押しします。



NEXT東光 新聞

令和6年8月1日発行

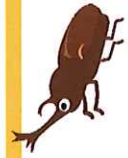
第132号

発行/株式会社 MARS
リハ・スタジオNEXT東光
旭川市東光3条6丁目3-6
ご利用時間

午前 9:00～12:10
午後 13:30～16:40

Tel (0166)37-6500
Fax (0166)37-6600

朝顔やひまわりなど、夏ならではの花が咲き始めました。デイサービスへの送迎中も、道端や利用者様のお庭で沢山の花や野菜を見て元気をもらっています☆
暑さに負けず通所し、一生懸命運動されている利用者様の写真を掲載いたします(*^_^*)
いよいよ夏本番！熱中症・脱水症に気を付け、元気に夏を乗り越えましょう！！



活動風景を掲載いたします！



体験・見学随時受付中

水分補給のタイミングや、適切な摂取量は？

<起床時の水分補給>

就寝中は呼吸や皮膚からたくさんの水分を失っています。
毎朝、コップ一杯の水を飲むだけでも、水分を補給することができるので、習慣として取り組んでみましょう。

<就寝前の水分補給>

就寝中の脱水を予防するためにおすすめですが、大量の水分を摂取すると尿意で睡眠の質が悪化することも懸念されます。コップ一杯程度を目安にしておきましょう。

<運動時の水分補給>

種類や強度にもよりますが、運動中は汗で通常よりも体内の水分を失う量が多いので、約15～30分に一度、200～250mL程度を目安に水分補給することを心がけましょう。

<入浴時の水分補給>

入浴中に失われる水分量は約800mLといわれています。入浴の前後には、意識的に水分を補給することが重要です。

令和6年9月1日発行

第133号

発行/医療法人社団 真佑会
リハ・スタジオNEXT東光
旭川市東光3条6丁目3-6

ご利用時間
午前 9:00～12:10
午後 13:30～16:40
定休日 日曜日
Tel (0166)37-6500
Fax (0166)37-6600

体験・見学随時受付中



NEXT 東光 新聞



だんだん猛暑日も少なくなり、トンボが飛び始めている様子も見られるようになりましたね。
秋は日没も早くなりなさんだか寂しさもありますが・・・
8月から、NEXT東光に新しい職員が2名入りしました♪
ますます活気のあるNEXT東光で、9月も楽しんでいきましょうね！



かわさき もえ

- 氏名：川崎 萌
- 職種：生活相談員
ケアトレーナー
- 出身：北見市
- 趣味：キャンプ
- ひとこと：



約2年半ぶりに東光へ戻って
きました(o^o^)/
私の元気を皆さんへお裾分けします！
今日も楽しく運動を頑張りましょう♪



やまね りょうた

- 氏名山根 亮太
- 職種：機能訓練指導員
(柔道整復師)
- 出身：福岡県
- 趣味 ウェイトトレーニング
(お休み中・・・)
- ひとこと：一生懸命がんばります



10月 NEXT 東光 新聞

令和6年 10月1日発行
第134号

発行/ 医療法人社団 真佑会
リハ・スタジオNEXT東光
旭川市東光3条6丁目3-6

ご利用時間
午前 9:00~12:10
午後 13:30~16:40
定休日 土曜日・日曜日
Tel (0166)37-6500
Fax (0166)37-6600

体験・見学随時受付中

秋も深まり、過ごしやすい季節になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？朝と昼で寒暖差が激しく体調を崩しやすくなっているのでは？自宅やデイサービスで風邪に負けにくい身体作りをしていきましよう！

さて、今年は例年よりも一カ月早く、11周年記念施設誕生祭を9月12.13日の二日間で行いました！今年の施設誕生祭は4年に一度のオリンピッククイヤーにちなんで11周年記念オリンピックとして開催し、競技はパラリンピックの正式種目にもなっているボッチャというスポーツを実施しました。下の欄に誕生祭の様子を載せておきましたので是非ご覧ください！

11周年記念施設誕生祭の様子！！

