



介護体験を

聞く会



ホームページ
http://www.yanagida-kaigo.co.jp/

会報第256号

令和5年5月15日発行

発行所…(有)明寿会

住所…川崎区中島1-13-3

電話044-2333-0061

※介護体験を聞く会は休止中

座り過ぎにご用心

みなさんは一日にどのくらい座っていますか？そのうち同じ姿勢で30分以上座り続けていることはありますか？
全身の筋肉の約7割が下半身にあり、長時間座ると一番大きい筋肉である太ももや第二の心臓とも言われるふくらはぎの筋肉が働かないため、足に下りた血液を心臓まで押し上げ、戻すという循環が上手にできず、代謝機能が低下し、肥満や糖尿病、高血

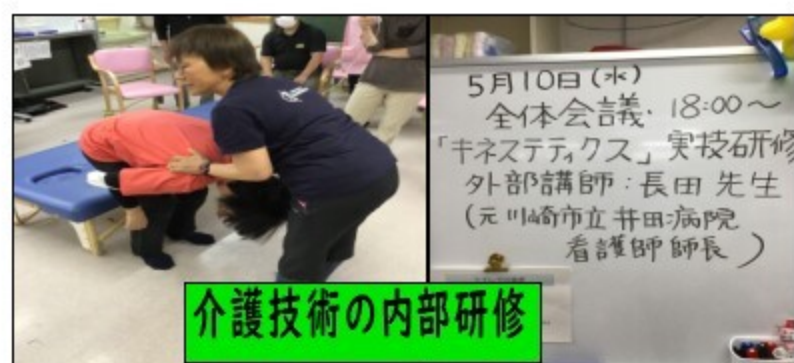
圧を引き起こし、硬化が進んで心臓病や脳卒中に繋がることがあります。血行が滞ると脳への血流量も低下し、特には認知機能が低下していき、他にも、肩凝りやむくみ、腰痛を引き起こす可能性があります。



気合いだっ！

座りつぱなしによる身体への悪影響を解消するには、座ったまま過ごす時間が30分を超えないようにすることが良いと言われています。30分に一度、その場で立ち上がり、軽いストレッチをしたり、足踏みをする、立ち上がれなかったり、座ったままお尻を動かしたり、カカト上げ、膝伸ばしなど、足を動かしましょう。とは言ってもなかなか動くのを意識し続けるのも難しいかもしれませんね。億劫にはなりませんが、機会を増やす事、

座ったままでも減らす意識・工夫が必ず要です。
オススめとしては、座って手の届くところ、よく使う物、テレビのリモコンやティッシュやゴミ箱、飲み物を少し離れたところに置く環境にする、テレビを見ているならCMの度に体を動かしてみる、このようにトイレに行く習慣に取り入れるなど、デイケアに行っても体



介護技術の内部研修

5月10日(水)
全体会議 18:00~
「キネステクス」実技研修
外部講師:長田先生
(元川崎市立井田病院
看護師長)

を動かしたから家では何もなくていい、同じ姿勢で座り続けることで損をしないようにして下さい。
塩分、糖分の取りすぎに注意するのは同じ、これからは「座りすぎ」にも気を付けていきましよう！
柳田デイサービス中島
作業療法士 田邊

役割って大切



いつでもやるから
 言つてちょうだいね
 お手伝いするから
 と優しい言葉をか
 けて下さいます
 朝の会では歌の時
 間になると、持参
 のハーモニカを上
 手に吹いて周りの
 雰囲気盛り上げ
 て下さる方。昼食
 前やおやつ前に台
 拭きでテーブルを
 綺麗に拭いて下さ
 る方。赤ちゃんのお
 人形をあやすのが
 上手な方など。色々
 な場面で利用者様
 が大活躍され輝い



ています。職員が
代わりにお手伝い
する事は簡単です
が、それは利用者
様の自発性や、意
欲を奪うことに繋
がるので、できる
事になるべく利用
者様にお願ひし、で
きない事は職員と
一緒に行っていま
す。役割がある事
で周りから感謝さ
れ自信に繋がりが
自然と笑顔になり
ます。今日も旭町
は「ありがとう！」
が飛び交います。

