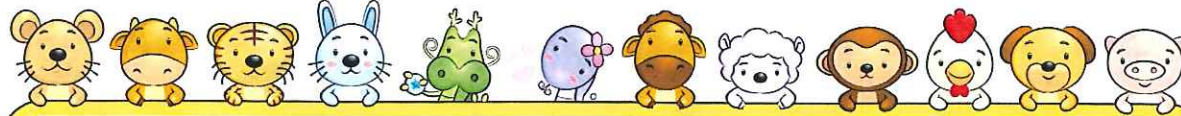


こぶしの花



第258号

平素より関町デイサービスセンターをご利用いただき、ありがとうございます。今年は54年ぶりに11月に雪が降り、あっという間に冬本番となりました。ちまたではノロウイルスの流行もしているようです。体調にはくれぐれもお気をつけください。



リハビリ室だより Vol. 9



10月の体力測定に参加された方は、握力を測定したと思います。

結果はいかがでしたか？じつは握力は、単純に、手指の握る力だけを

示しているのではなくて、上肢全体や、全身的な筋力を示していると言われてい

ます。ですので、全身の筋力が維持できている方は、握力も必然的に高い数値を示すのです。握力と下肢筋力、バランス能力、転倒予防の関係については、現在盛んに研究がおこなわれています。

先日、米国コロンビア大学の研究で、「高齢者の握力は、嚥下能力、下肢筋力、バランス能力、腹筋能力、歩行能力と高い相関関係にあること」が証明されました。すなわち、握力が高い方は、手の力だけでなく、脚の力、呼吸の力、飲みこむ力、歩行の能力も高いということが科学的に証明されたのです。

今年の関町デイのお客様の平均握力は、男性が23.6kg、女性が13.9kgでした。体力測定に参加されなかったお客様。関町デイでは握力計を準備しており、いつでもどこでも、測定できるようになっています。また握力を鍛える訓練プログラムも用意しています。測定時間は1分ほどです。ご不安がある方は、ぜひ機能訓練指導員まで声をかけてください。その際、握力を鍛える簡単な方法も助言いたします。

関町デイサービスセンター
ホームページ
QRコード

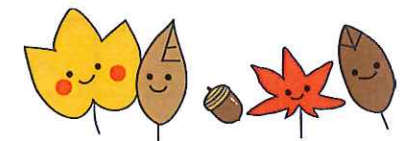


2016年12月1日

社会福祉法人練馬区社会福祉事業団
関町デイサービスセンター広報委員会

11月の活動

28日(水)には「そば打ち」を行いました。そば職人さんに来ていただき、そばうちをご披露いただきました。何人かのお客様にはそば打ち体験をしていただき、その後、昼食はそばとてんぷらをいただきました。お膳にはお客様に作っていただいた折り紙の「きつね」をのせ、お出ししました。楽しく、おいしいひと時でした。



* 活動の効果効能 * 「カラオケ」

今回はカラオケの効果効能をご紹介します。

- ① 歌詞を見て、文字を判断して、リズムやメロディーに合わせて歌う活動は、脳を活性化させます。
- ② 歌を歌ったり聴いたりすることで、リラックス効果、心肺機能の向上、嚥下能力の向上、発声能力の向上などが期待できます。

※ご興味のある方は是非職員にお声かけ下さい！お待ちしております。

