

# お知らせ

## 「すこやかスマイルプログラム」 始めました

8月からスカイケアの集団プログラムとして開始して  
います。下半身を中心とした筋力トレーニングが主な内容とな  
ります。

さまざまな研究から、活動量が少なくなると認知症になる  
リスクが2.8倍、骨格筋量が少なくなると心疾患の発症率  
が2.2倍に増加することが報告されています。ふくらはぎ  
や太ももといった下半身の筋肉は「第2の心臓」とされる  
くらい、体の調子を整えるためにも大事な場所になります。  
ここを集中的に鍛えることは認知症だけでなく、心臓の負担  
を減らして心疾患を予防することにもつながります。

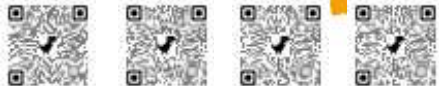
運動不足からくる足腰の不安をお感じの方、心不全など  
のご病気を患ってしまい運動から遠ざかってしまった方など  
是非ご参加いただきたいプログラムです。入所フロアでも順  
次導入予定です。

## 祭 スカイ青空祭 縮小開催について

9月24日(日)開催予定としていました「スカイ青空祭」  
ですが、新型コロナウイルス感染の再拡大に伴いご利用者様  
のみ対象とした縮小開催とさせていただきます。  
楽しみにされていたご家族や関係者の皆さまには大変申し訳  
ございませんが、ご理解の程何卒宜しくお願い致します。



伊純会HP スカイHP スカイ Twitter スカイ Facebook



### 編集・発行

医療法人社団伊純会  
介護老人保健施設スカイ 広報チーム  
〒240-0067  
横浜市保土ヶ谷区常盤台84-2  
TEL.045-348-1007

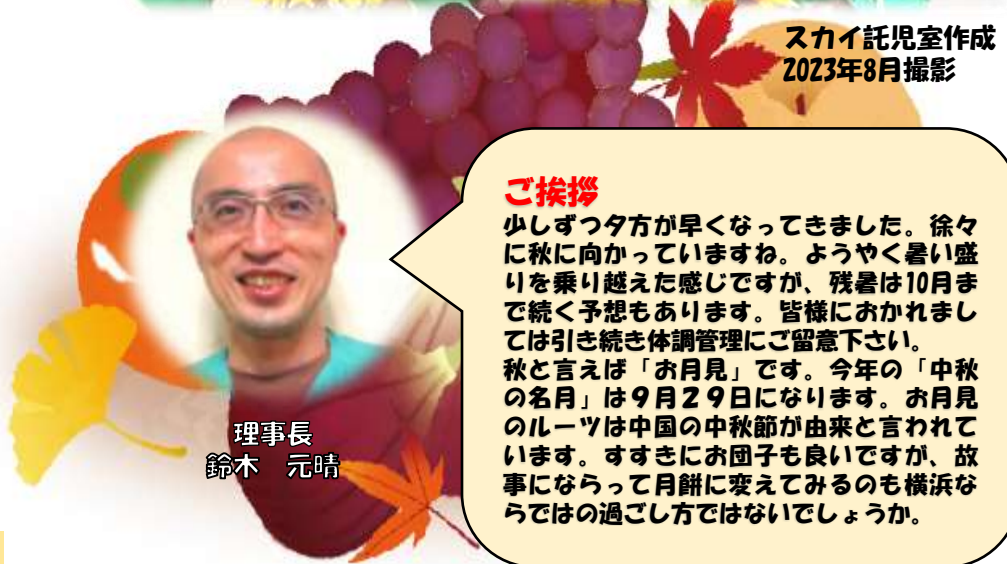


# スカイ通信

令和5年9月号



スカイ託児室作成  
2023年8月撮影



理事長  
鈴木 元晴

### ご挨拶

少しずつ方が早くなってきました。徐々  
に秋に向かっていきますね。ようやく暑い盛  
り乗り越えた感じですが、残暑は10月ま  
で続く予想もあります。皆様におかれまし  
ては引き続き体調管理にご留意下さい。  
秋と言えば「お月見」です。今年の「中秋  
の名月」は9月29日になります。お月見  
のルーツは中国の中秋節が由来と言われて  
います。すすきにお団子も良いですが、故  
事にならって月餅に変えてみるのも横浜な  
らではの過ごし方ではないでしょうか。



# フロアレター

2階

生活リハビリ

集団体操



リハビリの一環として靴下やタオルたたみをお願いします



スタッフの動きに合わせてレッグエクササイズ!



レクリエーション



百人一首  
読み手の声に耳を澄ましています



誕生日ポスター作製  
明るく楽しげなポスターが出来ました!



ミニフリースローゲーム  
100歳過ぎても損いはずで

## 音楽療法

昼食後の毎日のレクで黒い画用紙で、トイレットペーパーの芯を使い、火花の絵を利用者さん達で作成しました。施設内にいっしょにいますが、少しでも四季を感じてもらえれば、嬉しく思います。



完成した火花

3階

# 栄養部便り

## 9/1は防災の日

- ・ 防災の日は1923年9月1日に発生した関東大震災に由来、また暦の上で「二百十日」にあたり、台風に警戒すべき時期だからです。9月1日の「防災の日」を含む1週間が「防災週間」と定められています。
- ・ 被災した際には、停電や断水などのインフラ被害、交通不便などにより食品や日用品など生活必需品の供給不安に直結します。
- ・ 1年に一度は防災について意識し、非常食などの備蓄品のチェック準備をしてみるのはいかがでしょうか。

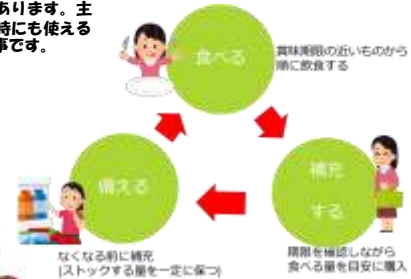
### ★備蓄食品を用意★

・ 備蓄の目安 = 家族人数 × 最低3日分 ※できれば1週間分を備えましょう。

備蓄食品ですが、大きく分けて「非常食」「日常食品」の2種類があります。主に非常時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用する、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大事です。

### ローリングストック 「回転させながら備蓄する」

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭内で備蓄されている状態を保つための方法。



# スカイリハビリ

〈前後運動〉



〈左右運動〉



＜＜ 胸部、肩甲骨周囲筋のトレーニング ＞＞

・ 10回～15回を2～3セット/日程度

筋力強化は回数で少しづつ動かしてください!

手順

＜前後運動＞ 肩甲骨の位置をイメージしてください!

1 肘をつき、息を吐きながら肩甲骨をへこませるようにして背中を丸める。

2 続けて、息を吸いながら肩甲骨を凸せるようにして胸を張ってください。

＜左右運動＞ 背骨を左右横方向に曲げるようにイメージしてください!

1 肘をつき、息を吐きながら上体を右側に倒して左側を伸ばします。

2 同様に、上体を左側に倒して右側を伸ばします。

＜豆知識＞

姿勢が悪くなる(背中が丸くなる等) → 胸部、肩甲骨周囲の筋肉が硬くなる → 肩甲骨の動きが悪くなる → 肩の動きが悪くなり、痛くなる



音楽療法で利用者さんの皆様、食堂で笑顔で歌を歌われておりました(▽)/  
音楽療法の先生がいらしてくれて、利用者さん達の年代の歌をピアノで演奏して下さり、一緒に歌ってくれるので皆様嬉しい音楽に浸り、あの頃を思い出して、嬉しそうでした♪