

# セントラル堀田新聞

## 第3回運動会



優勝は白組（3・4階）でした  
初優勝 おめでとう！！

10月21日（日）第3回セントラル堀田運動会が行われました。当日は室内での開催でしたがお天気は運動会日和。日頃の頑張りが天気をも味方に付けた様な雲一つない空き晴れでした。

10月21日（日）第3回セントラル堀田運動会が行われました。当日は室内での開催でしたがお天気は運動会日和。日頃の頑張りが天気をも味方に付けた様な雲一つない空き晴れでした。

今日は盛況で活気ある運動会の一日を特集させて頂きます。

赤組（2階）、白組（3・4階）、黄組（5・6階）とチームは3つの組に分かれ

第51号  
2ヶ月1回発行  
H30年11月10日

て競い合っていただきました。

施設長の挨拶でいよいよ運動会の開幕です。緊張しながらの各階代表による選手宣誓一



## 準備体操

利用者様にケガが無いよう身体をほぐしました。

始まる直前まで『恥ずかしいな、やらないかんか』と話されていた利用者様も、いざ始まると大きな声で堂々と宣誓され、会場一同身が引き締まりました。



闘魂・わが組こそ優勝

思い出に残るとても楽しい一日。詳しい競技の様子につきましては、次の頁にて紹介させて頂きます。

利用者様一丸となつて真剣に競う姿に、日頃見ぬ表情を沢山見せて頂きました。

## 運動会午前の部

ヒートアップ！

選手宣誓が終わると、いよいよ競技開始。最初の競技は「玉いれ」。

身体を乗り出し、勢いよく玉を入れるので、付き添いの職員はハラハラドキドキ。



午前の部、最後の競技は

「輪送り」。

隣の人に次から次へと輪を送っていきます。「早く早く！」「そんなに焦らせないで！」と利用者様も



## 運動会午後の部

午前の部3種目はあつと2番目の競技は「ボーリング」。

真剣な表情で、一球一球狙いを定めます。

輪が3個揃つたらお盆の上に乗せ、片手で職員が持ち、ケンケンでゴールまでまっしぐら。1位ゴールの職員はちょっとびり得意顔でした。

午前の部3種目はあつと2番目の競技は「ボーリング」。

真剣な表情で、一球一球狙いを定めます。

午前の部3種目はあつと2番目の競技は「ボーリング」。

真剣な表情で、一球一球狙いを定めます。



## パン食い競争

お昼ご飯を食べ終わってからのお弁当を作つてもらつたお弁当を食べ、午後の部に備えました。

お昼ご飯を食べ終わってからのお弁当を作つてもらつたお弁当を食べ、午後の部に備えました。

お昼ご飯を食べ終わってからのお弁当を作つてもらつたお弁当を食べ、午後の部に備えました。



## 表彰式



施設長から表彰状を受け取った利用者様は感極まって涙…。ご家族の協力もあり、運動会は無事終了することができました。

午後からは、シーツバスケット・風船バレー・パン食い競争・借り物競争の4種目が行われました。

## 風船バレー

風船バレーは、普段のレクリエーションでも人気があります。運動会では、回数を決め、どれだけ早く出発するかの時間を競いました。どの階の利用者様も風船を必死に目で追いかけていました。

風船が落ちそうになると「あー」と言わんばかりに手を一杯まで前に伸ばしていました。

無事にテープを切れた後は職員から「よかつたよー」「お疲れ様」と言われ、また笑顔。見事ゲットしたパンは、運動会終了後に頂きました。



## 名古屋港水族館

デイケアでは、10月末の4日間に水族館へ行つてきました。

初めての方や、前にご家族と訪れた事がある方など様々でしたが、皆さん揃つて、元気に秋の一日を楽しみました。



今回一番の目玉は、シーヤチのトレーニングを見ることがでした。シャチは、イルカやクジラと同じ哺乳類で、とても賢い動物です。

ジャンプをする時にも、近くに他のシャチがいると、身体と身体が当たってしまうのを心配して、大きくジャンプできないそうで

初めての方や、前にご家

族と訪れた事がある方など

ネードショーは、3万5千

日々勉強の毎日です。宜しくお願ひします。

【デイケア介護.. 飯田雄香】

匹のマイワシの群れが、一つの生き物のように動き回る様子を見ました。



## スタッフ紹介



【5・6階介護.. 鈴木勝也】



## 10月の行事食

運動会のお弁当

※掲載されている写真はご本人、ご家族の承諾を頂き、掲載しております。

## 事務所だより

9月17日から事務所でお仕事させて頂いている古川恵美子です。よろしくお願ひ致します。

初めは皆さんのお顔も、お名前も分らず戸惑いましたが、幸運にも10月22日施設運動会があり、楽しそうに競技をされている皆様と一緒に嬉しく思いました。これから少しでも皆様のお力になれるよう仕事に向かって頂き一気に親しくなれましたと嬉しい思います。

急に寒くなりましたが、風邪をひかぬようお過ごしください。

## リハ通信



【メドマー】 今月はメドマーを紹介していきます。 メドマーとは、空氣の圧

力を使用した医療用のマッサージ機器で、脚に長靴の様に履いて使用します。 メドマーの主な効果として、むくみや、リンパ浮腫、静脈血栓症の予防、リンパ・血行の促進、筋肉痛、神経痛、冷え性の改善などが挙げられます。脚全体をマッサージしてくれるため、当施設のデイケアの利用者様にとても人気を博しています。



サービスで、脚に長靴の様に履いて使用します。 メドマーの主な効果として、むくみや、リンパ浮腫、静脈血栓症の予防、リンパ・血行の促進、筋肉痛、神経痛、冷え性の改善などが挙げられます。脚全体をマッサージしてくれるため、当施設のデイケアの利用者様にとても人気を博しています。

栄養ワントピントメモ

## 管理栄養士の

【生姜のチカラ】

冷えを解消する特効薬として有名な生姜。発汗、発熱、殺菌、抗酸化、コレステロール低下などさまざま効果があると言われています。

中でもジンゲロン、ジンゲロール、ショウガオールという辛味成分には、血流をよくして身体を温め、新陳代謝を活発にする効果があります。葛根湯をはじめとする漢方薬の約7割に生姜が配合され、冷え症の改善などに処方されています。

体温が1°C上昇すると免疫力は5~6倍になるそうです。体を温めて免疫力アップを目指しましょう。



## 編集後記

既に深部静脈血栓症を抱えている、心臓に持病がある、高血圧症など使用が適さない場合もありますので、安全に使用して頂くために、利用を希望される方は、一度リハスタッフか医師にご相談下さい。

【メドマー】 最近、筋活と糖質制限がブームだそうです。筋活と

は筋肉をつけるために体を鍛えたりすることで、糖質制限とはでんぶんや糖類を控えタンパク質が多い食事を摂ることです。

こう言うと若者の話と思われますが、皆さんはフレイルやサルコペニアは聞いたことがあるでしょうか。フレイルは虚弱、サルコペニアは筋肉の減少を指し、いずれも要介護に向かう状態です。

高齢になると食事は、生活習慣病予防だけでなく低栄養・フレイル予防を重要視します。加齢に伴い筋肉が作りにくくなるので適切なエネルギーやタンパク質を摂取することが必要です。若者のブームと目的は違いますが、内容に似ています。加齢に伴い筋肉が作りにくくなるので適切なエネルギーやタンパク質を摂取するためには、外見をよくするために努力するのはカッコいいと思います。その結果、いつまでも元気であればとなればなおカッコいい！

施設長

西本潤子