

毎日簡単体操 ～認知症予防体操～

◎ロコモとは？

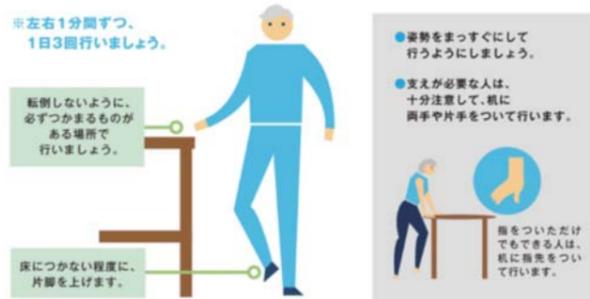
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます。

筋肉や骨は歩くことや運動して負担がかかることで維持されています。運動習慣がないと筋肉や骨はどんどん衰えていき転倒や骨折につながっていきます。

◎ロコトレしよう！

ロコトレはたったの2つです。毎日続けることが肝心です。

【バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」】



【下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」】



(日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコONLINE」より引用)

ロコトレで良い運動習慣を身につけましょう！

地域の皆様と共に

認知症カフェ「サンタカフェこのす」が開店して一年半が経ちます。ささやかではありますが、季節を感じられるお菓子をお出ししたいとの思いから手作りにしています。何をお出しすれば季節を感じられるのかを考える事で、私自身もこのカフェの参加者にさせて頂き、毎月楽しみにしています。皆様も季節のお菓子を食べに来てみて下さい。

管理栄養士 坂口



1月のお茶とお菓子「抹茶 山芋と抹茶のお饅頭」

サンタマリア 訪問リハビリテーションをよろしくお願ひします。

4月よりリハビリスタッフの増員により体制が整いさらに充実した訪問リハビリテーションサービスを提供できるようになりました。

移動、移乗介助が大変な方、退院後もリハビリを続けたい方にお勧めです。誠実なリハビリスタッフが、丁寧にリハビリを行い、ご自宅の中で動きやすい



ように各種アドバイスをさせて頂きます。ご希望の方がいらっしゃいましたら個別にご相談させていただきますのでご連絡下さい。



サンタマリア訪問リハビリテーション TEL:052-803-3611

社会福祉法人 聖霊会 老人保健施設 サンタマリア

住所：名古屋市天白区鴻の巣1-1101

Email：info@santamaria.or.jp

電話：052 (803) 3611

ホームページ：http://www.santamaria.or.jp

FAX：052 (803) 7435



スマートフォンはこちらから

次回発行予定 2020年10月



社会福祉法人 聖霊会 老人保健施設 サンタマリア

老人保健施設 サンタマリアニュース

第31号

発行日：2020年4月1日

発行責任者：永井 敏也

発行者：広報委員会

シスターのことば

「……すべて心に納めていた。」

『さて、両親は過超祭（すぎこしさい）には毎年エルザレムへ旅をしていた。

イエスが12歳になった時も、両親は祭りの慣習に従って都に上った。祭りの期間が終わって帰路についたとき、少年イエスはエルザレムに残っておられたが、両親はそれに気づかなかった。イエスが道連れの中にいるものと思い、一日分の道りを行ってしまい、それから、親類、知人の間を探し回ったが、見つからなかったため、探しながらエルザレムに引き返した。三日の後、イエスが神殿の境内で学者たちの真ん中に座り、話を聞いたり質問をしたりしておられるのを見つけた。……両親はこれを見て驚き、母が言った。「なぜこんなことをしてくれただのです。お父さんも、わたしも心配して探していたのです。」するとイエスは言われた。「どうしてわたしを探したのですか。



聖家族 イタリア製 Demetz

わたしが自分の父の家にいるのは当たり前だということを知らなかったのですか。」両親にはイエスの言葉の意味が分からなかった。それからイエスと一緒に下って行き、ナザレに帰り、両親に仕えてお暮しになった。母はこれらのことをすべて心に納めていた。』（ルカ2.41～51）

12歳になったイエス様が一人神殿の境内に留まった。そして3日間も探して心配した両親に、「わたしが、自分の父の家にいるのは当たり前だということを知らなかったのですか。」イエス様ご自身が驚いておられる。イエス様が神殿に留まっておられることを両親が知らなかったことの驚きである。しかし、母マリアは「これらの出来事をすべて心に納めて、思い巡らしていた」。 （ルカ2.19）母マリアは出来事の中に現わされている神の神秘を、語りかけを観想し、祈り、受容します。マリア様、わたしたちのために祈ってください。神様は一人ひとりに出来事、み言葉を通して語りかけられます。いつくしみ深い神様のみこころの思いを感謝の内に全うさせてください。

カトリック社会事業室 Sr.高橋順子

— 利用者様の作品 —

