

# 健康寿命を伸ばそう ウォーキングの効果と方法

## <ウォーキングの効果>

- ①体脂肪の減少 ②血圧や血糖値の改善 ③心肺機能の改善 ④骨粗鬆症の予防 ⑤リラックス効果

## <正しいウォーキング方法>

視線は自然に前を向き、頭を天からつり上げられているような気持ちで高くして背筋を伸ばします。



肘を曲げて腕を振り振ります。

第1趾(足の親指)～第5趾(足の小指)まですべての指が働くようにします。

足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます

## <ウォーキングの注意点>

- ・距離や時間にこだわりすぎず、体調に合わせて行いましょう。
- ・ウォーキングの前後にウォーミングアップやストレッチを行うと良いでしょう。
- ・適度な水分補給を心がけましょう。

\*引用文献  
ウォーキングの効果と方法；健康長寿ネット (tyojyu.or.jp)  
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-training/walking.html>



社会福祉法人 聖霊会

# 老人保健施設 サンタマリアニュース

第38号

発行日：2023年10月1日  
発行責任者：森下剛久  
発行者：広報委員会

## シスターのことば

### 「聖母マリアのみこころ」

聖母マリアは、新約聖書に登場するイエスキリストの母親であり、ナザレのヨセフの妻です。そして、聖母マリアは救い主であるイエスの母としてキリスト教では大変重要な存在ですが、聖書には記録が少なく謎に包まれた人物です。ルカの福音書から次のことばを引用します。



利用者様の丁寧に折った折鶴がマリア様の両側に供えられました

「マリアは、これらのことをすべて心に納めて、思いを巡らしていた」  
(ルカ2：19)

マリアが登場する場面には「思いめぐらす」とか「こころに納める」という言葉がよく用いられます。たとえば、イエスが生まれになったころ、羊の夜番をしていた羊飼いたちのもとに御使いが現れ、救い主が生まれたと告げます。羊飼いたちは、急いでマリアと赤ん坊のイエスを捜し出し、天使が告げたことをマリアに伝えます。出産直後のマリアは、見ず知らずの羊飼いかから御使いのお告げの知らせ受けます。

私だったら落ち着いて話を聞けないだろうし、まず聞いても、こころは赤ん坊のことでいっぱいかもしれません。しかしマリアは、「これらのことをすべて心に納めて、思いをめぐらした」のです。

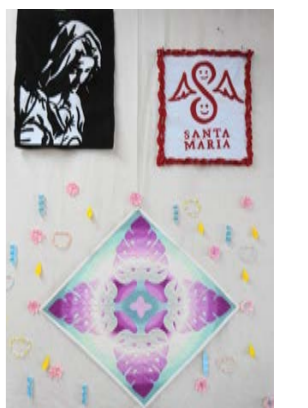
どういことでしょうか？ この「思いめぐらす」には過ぎたことを反省するためとか、将来をあれこれ心配することでもなく、まとまらない考えを理路整然とするためのものでもなく、禅問答のようなものでもありません。これまで、様々な身に起こった出来事をひとつひとつつなぎ合わせ、思いを凝らしてみる。納得いかないこと、疑問に思うこと、湧いてくる感情や思いなどを云々と、そうこうしているうちに神の計らいに思い当たるといことではないでしょうか。神は幼子であるイエスを「インマヌエル＝神がわたしたちとともにおられる方」(マタイ1：23)として私たちに現されました。

聖書は、神が遍在される方であり、いつもどこにでもおられる方であることを明らかにしています。つまり、私たちの喜びのときも、悲しみの時も、絶好調のときも、どうしようもなく不調のときも、あらゆる状況の中にもおられるのです。そして気づいているときも、気づいていないときも、私たちとともにおられ、この被造物世界の中で働いておられることを思いめぐらすことによって、気づかせていただけます。

旧約聖書 詩編19章2節から5節には下記のようにあります。

天は神の栄光を物語り  
大空は御手の業を示す  
昼は昼に語り伝え  
夜は夜に知識を送る  
話すことも語ることもなく、  
声は聞こえなくても  
その響きは全地に、  
その言葉は世界の果てに向かう。

職員の手作りタペストリー



この世界を神なき世界のように見るのではなく、聖母マリアの思いめぐらしに倣い、そこに神がおられ、絶えずその業をなさっておられることに信頼し、少しでも協力できるように自分自身を開いていけるよう願っています。

カトリック社会事業室 Sr.速水智恵美

### 談話室・銀杏



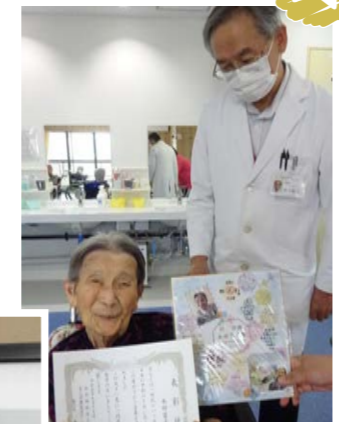
### ご長寿表彰

9月15日



### 百寿表彰

9月15日



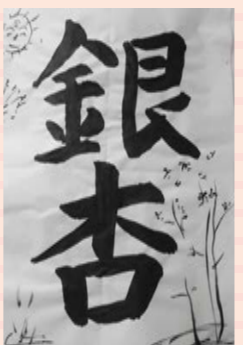
### カレンダー作り

9月12日



百寿表彰  
9月15日

### 利用者様の作品



社会福祉法人 聖霊会 老人保健施設 サンタマリア

住所：〒468-0003 名古屋市天白区鴻の巣1-1101

電話：052 (803) 3611

Email：info@santamaria.or.jp

FAX：052 (803) 7435

ホームページ：http://www.santamaria.or.jp



スマートフォンはこちらから

次回発行予定 2024年4月



## 機能回復訓練(リハビリ)の成果を紹介致します



サンタマリアでは入所後3カ月間は週5回20分/回(4カ月以降は週2回)リハビリを行っています。意欲的な利用者様と理学療法士、作業療法士、言語療法士が個別の目標に向かって機能回復訓練に励み、日々成果を実感しています。

### 骨折の痛みによる歩行困難→歩行能力の向上



1月下旬、腰椎圧迫骨折で自宅にて腰から足にかけて痛みが出現したことで動くことが難しくなり、当施設に入所される事になりました。リハビリ開始時は痛みが継続しており、痛みが増強しない範囲での、関節可動域訓練、筋力強化訓練、日常生活動作訓練を中心に実施していました。痛みの軽減に伴い、徐々に歩行訓練や階段昇降訓練を実施していき、痛みの状況が安定してきた為、介護職員とも連携を図りながら、日常生活場面での歩行を介護職員と共に実施してきました。歩行能力の向上に伴い、ご本人様と自宅訪問を行

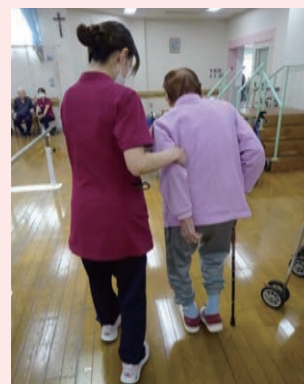
い、多職種協同で在宅復帰を視野にリハビリを頑張っています。

### 右手首可動域制限あり→右手首の運動機能向上

自宅にて転倒し右手首の骨折と診断され5月中旬に当施設に入所されました。介入当初、手首の可動域制限や運動機能の低下がみられました。リハビリでは、右手首の機能訓練を中心に認知機能賦活訓練や下肢の機能訓練を行うことで、右手での書字や食事動作、手関節の複合動作は行えるようになってきています。



### 歩行器歩行→杖歩行



5月中旬脳梗塞を発症され、6月に当施設に入所されました。入所当初は歩行器歩行でしたが、現在はT字杖での歩行や階段昇降を行っています。リハビリの進捗状況によって、自宅に退所されることも検討されているため自宅環境もふまえながら歩行補助具の選定や伝い歩きの練習等も入れてリハビリを行っています。



## 非常用自家発電設備を更新します

現在、地下にある老朽化著しい非常用自家発電設備を中庭に更新いたします。当施設は災害応急用井戸を有し、また、名古屋市から協定福祉避難所に指定されていますので、災害時入所者様や地域の皆様の安心に寄与できるものと思います。工事期間中や発電中にご迷惑おかけしますがご理解とご協力をお願いいたします。



通所リハビリではコロナ禍で行事の中止が続いていましたが、今春より少しずつ演奏会や音楽療法が再開され、今回小規模ながらも8月9日『夏祭り2023!!』を開催する事が出来ました。前半ではボランティアの“御岳ガールズ”によるソーラン節・郡上節・炭鉱節の盆踊りの曲に合わせて、利用者様も踊りの輪に入



たり、手拍子や太鼓をならして楽しまれていました。後半では輪投げや魚釣りでリハビリの成果を発揮し、やる気満々、高得点を狙って白熱した「遊びリレーション」で盛り上がりました。



おやつは事前アンケートで上位1~3位のたこ焼き・アイスクリーム(チョコ&バニラ)・手作りわらび餅。踊って、競って、食べるに食べた笑顔一杯で賑やかな夏祭りになりました。

(利用者様からのコメント)  
先日の夏祭りでは、色々なゲーム等をして楽しみました。職員は全員浴衣や法被姿で、私たち高齢者は昔に戻った気がしました。そういえば以前は送迎車に乗って日帰りでお出かけした事もあったなあと思い出し、楽しい思い出がまた増えるといいなと思いました。(91歳)

## 新入職員紹介 新入職員の方に聞いてみました。★

♥好きな○○ ◆苦手な××

<p>松本久美 介護職員</p> <p>♥ 温泉</p> <p>◆ 生玉ねぎ 玉ねぎ</p>	<p>砂川泰子 介護職員</p> <p>♥ ドラマ (ユーチューブ)</p> <p>◆ 南瓜・里芋</p>	<p>湯川美耶子 介護福祉士</p> <p>♥ ゲーム 音楽</p> <p>◆ 虫 (特にクモ)</p>	<p>寺本翔子 介護職員</p> <p>♥ 旅行</p> <p>◆ 虫</p>
<p>村井たか子 ナース</p> <p>♥ 道の駅巡りで新鮮野菜ゲット</p> <p>◆ 虫、爬虫類</p>	<p>市村文乃 介護職員</p> <p>♥ バレーボール そろばん</p> <p>◆ 人の名前を覚える事</p>	<p>泉 翔 介護福祉士</p> <p>♥ キャンプ</p> <p>◆ カマドウマ</p>	

## 永年勤続表彰

今年は(写真左から)林沙保里介護主任(10年)萩原裕子看護副主任(20年)吉田怜子介護副主任(10年)の3名が永年勤続で表彰されました。



### 林沙保里 介護主任

10年間色々な方に支えられてここまでこれたと思っています。これからも初心を忘れず努めてまいります。

### 萩原裕子 看護副主任

サンタマリアの看護師として職場の皆様、利用者様の笑顔とご家族の皆様にお助けられ今日を迎えられましたこと、感謝申し上げます。聖霊会の経営理念にあります『愛と奉仕』とは一方通行ではなく、お互いが支え合う事であると思います。今後ともサンタマリアを愛して下さる皆様と共に、心豊かで温かい施設であるよう支え合いながら尽力して参ります。

### 吉田怜子 介護副主任

奨学金生で2年お世話になり就職してから10年が経ちました。長いようで短く、あっという間に感じられました。利用者様の笑顔やスタッフの優しさに支えられながら色々学ぶ事ができました。今までの事を活かし、これからも頑張っていきたいと思っています。