

# かもみ〜る

だより

2024 秋 号

まだまだ暑さの残る仲秋ですが、かもみ〜るの利用者さんは体調を崩すことなく、元気に毎日過ごせています。施設内のメダカも沢山産卵を産み、ほとんど孵化して小さなメダカが水槽内いっぱい泳いでいます。

## 地域活動に参加して



### 6/2 三好市・東みよし町合同障害者スポーツ大会

西部防災館 別館屋内運動施設で開催され、的当てやバックスロー等8種目の競技を『三好市』『東みよし町』で対戦し、11名の利用者さんが参加しました。久しぶりに体を動かし、楽しい1日を過ごすことができました。



出たところ勝負



### 9/8 東みよし町社協ふれあいキャンプ

四国三郎の郷でBBQとゲームに利用者さん2名が参加しました。輪投げ、バックコー等のゲームと昼食は、炭火で焼いた美味しいお肉をいっぱい食べ、お腹いっぱいになりました。



いっぱい色々  
景品がある

どれにし  
ようか迷  
うな〜



## DC活動に参加して

### 6/27 ポッチャ大会（池田総合体育館）

利用者さん5名が選手として参加しました。白いボールを狙って投げましたが、思うようにいかず苦戦したようです。



### 9/17 フライングディスク大会（三野体育館）

利用者さん10名が選手として参加し、好成績を収めました。

【アキュラシー部門】 団体戦：2位・3位 / 個人戦：2位・5位

【ディスタンス部門】 2位・3位・飛び賞(17位)



## 施設内の訓練

火事よ～  
火事よ～



### 6/7 火災避難訓練



1階キッチンから出火を想定。発見者が大きな声で叫んで12名の利用者さんが無事に避難することができ、自治会長さんが速やかに人員点呼を行い、本部長へ報告することができました。

### 7/5 洪水時避難訓練



洪水避難指示が発生したと想定。いつもと違う別ルートでの避難でしたが、ゆうあいホスピタルの4階ホールまで、12名の利用者さんが避難することができました。急な豪雨の際も落ち着いて避難できるようにしたいです。



春のお題 【花見】

山桜

見上げる空に ヒバリ鳴く

山桜

部屋の中から 花見かな

夏まつり

花見見物 誘う友

夏のお題 【夏祭り】

夏まつり

今は祭りも フェスティバル

夏まつり

浴衣姿に 下駄の音

浴衣着て

二人で歩く 夏祭り

4月



5月

利用者さんと一緒に 作品作りを行って、施設内に飾り、季節を感じることができています。



稚魚メダカが増え水槽が2槽になりました。



9月



8月



6月・7月

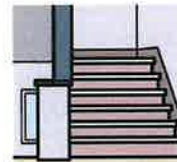


施設内の様子



# 健康教室

## 踏み台昇降



暑が続くと運動不足になりがちです。「最近運動不足だな」と感じていませんか？  
そんなあなたに朗報です！ 室内で『宅トレ』はじめてみませんか？

### 踏み台昇降って？

踏み台昇降とは、その名の通り踏み台を上がり下りするだけのシンプルな運動です。  
自宅で手軽にできるにもかかわらず、次のような効果が期待できます。



- ▼運動不足解消・・・関節への負担も少なく、時間や場所を気にせず気軽に有酸素運動ができます。
- ▼筋肉トレーニング・・・下半身の大きな筋肉を鍛えるため、筋肉量の増加に効果的です。
- ▼骨粗鬆症予防・・・骨は重力や運動による衝撃を感じることで骨形成を促進するホルモンを生成し骨密度が向上します。

### 踏み台昇降のやり方3つのポイント

- ①台の高さ・・・基本は20cm程度。体力に合わせて10cmから始めてもOK！
- ②テンポ・・・1分間に80回を目安にリズム良く足を動かす。
- ③時間・・・1回10分を1日2～3回行う。 \*これは目安です。

### 適切な負荷と継続で効果大

- ▼踏み台の高さや昇降回数を増やすと運動強度が高い。
- ▼手足を大きく動かすなど、全身運動を取り入れる。
- ▼他の運動と組み合わせて行う。
- ▼テンポや時間は、無理のないペースで毎日続けることが大切です。

### 消費カロリー比較

足踏みと侮るなかれ！  
ウォーキングの1.4倍の消費カロリーがあります。



### 階段を利用した『宅トレ』

踏み台だけでなく、階段を利用した踏み台昇降はいかがでしょう？

手すりがあるので、転倒防止にも役立ちます。  
階段はそのまま昇降するだけでも実践的な運動となります。

昼食後の休み時間、家事の合間、休日の自宅などすき間時間に気楽に行えます。

発行 令和6年 10月  
特定医療法人 恵済会  
グループホーム かもみ〜る  
施設長 真木 博

〒779-4703

徳島県三好郡東みよし町中庄 418-1

TEL (0883) 76-1105 FAX (0883) 76-1108

E-mail:kamomi-ru@vega.ocn.ne.jp