

# デイケアセンター グリーンフェアネス通信

第17号

2015年1月  
発行



新年明けましておめでとうございます。  
皆さんの今年の目標は決まりましたか？  
フェアネスの今年の目標は、  
「利用者様が目標を達成できる施設作り」です。  
暗い話題が多いこの御時勢を元気に乗り切っ  
ていきましょう！！



新年あけましておめでとうございます。

グリーンフェアネス事務長の塩田でございます。当事業所も3年目を迎えました。これもひとえに皆様方の御支援の賜物と深く感謝しております。本当にありがとうございます。

さて、昨年はノーベル賞受賞やテニスの錦織選手の活躍など、世界レベルでのうれしいニュースもありましたが、ここ数年、毎年過去に例のないような激しい気候、大規模な自然災害が発生し、何かと将来に不安を感じさせることが多くなってきたように思います。それも、日本のみならず、世界規模で起こっているようです。

介護保険事業におきましても、景気の低迷のみならず少子高齢化が本格的に到来し将来にわたる社会保障費の財源不足が懸念されています。そのような環境ではありますが、今一度基本に戻り、日々一歩ずつ成長できるようスタッフ一同力を合わせ頑張っていきたいと思っております。どうぞ、引き続き皆様のご指導、ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。

末筆で恐縮ではございますが、今年も皆様にとって良き一年となりますようお祈り申し上げます。



平成27年1月1日  
塩田 眞一郎



## 体験利用・施設見学 実施中！！

※送迎させていただきます。 ※見学だけでも大歓迎です！

下記まで、ぜひお問合せ下さい。（曜日や日程につきましては、空き状況によりご相談となります）

医療法人社団緑心会 大橋クリニック 通所リハビリテーション  
デイケアセンター グリーンフェアネス 担当：今西(いまにし)、安保(あんぼ)

〒664-0028 伊丹市西野3丁目208-2

TEL：072-767-1168 FAX：072-767-1169

<http://www.ryokushinkai.jp/>

# フェアネスがお届けするリハビリテーション

## 第17回

## ホームエクササイズ(自主トレーニング)

### ホームエクササイズ(自主トレーニング)とは…?

フェアネスでは、施設に来て身体を動かすだけではなく、御自宅でも運動する事を強くお勧めしています。特にホームエクササイズ(自主トレーニング)の中でも、比較的一人でやりやすい①ストレッチングと②筋力トレーニングをお勧めしています。

#### ①ストレッチングとは…?

ストレッチングとは、筋緊張の低下、関節可動域および柔軟性の改善などを目的として、同じ運動方向に関係する筋群を効率よく伸ばすことです。

注意点としては、痛みの我慢できる範囲内で、ゆっくりと20~30秒程度伸ばす事です。慌てて”ぎゅっぎゅ”と繰り返しても、ストレッチングにはなっていないので、注意してください。

#### ②筋力トレーニングとは…?

「筋肉」というものは「筋繊維」という細い糸が何本も集まったものです。その筋肉に負荷をかけると、負荷に耐えられず切れてしまうものもあります。一度切れてしまった筋繊維は、以前より太くなって回復するのです。太くなった筋繊維は、以前より切れにくくなります。このため、結果として筋肉量が増え、より重たいものでも持てるようになるわけです。

注意点としては、正しいやり方をしないと意味が無いという事で、つまり、多い回数を行うよりも、少ない回数で正しい運動を行なう方が効果があるということです。

#### ③ストレッチと筋力トレーニングの2つの運動を併せるのが効果的！！

ストレッチと筋力トレーニングは単独で行うよりも、併せて行った方が効果が出やすいです。ストレッチの後、筋力トレーニング、その後再度ストレッチの順で行うのが基本です。また、毎日少しずつでも継続する事が最も重要です。



エクササイズの一例

フェアネスでは、御自宅でも自ら身体を動かしていただくことを目標として取り組んでいます。デイのある日だけではなく、普段から運動する事で、より動きやすい身体作りを目指していきましょう！！



ホームページにも情報を発信いたしますので、ぜひご覧下さい。

URL <http://www.ryokushinkai.jp/>

グリーンフェアネス

検索



<発行>

医療法人社団緑心会 大橋クリニック  
デイケアセンター グリーンフェアネス  
伊丹市西野3丁目208番地-2  
TEL:072-767-1168  
<http://www.ryokushinkai.jp/>