



ベストケア

介護の暮らし広場

発行/北条市辻610番地15
ベストケア株式会社
印刷/東予希望の家

春です!
始めませんか

ウォーキング

気持ちの良い戸外へウォーキングに出かけ、冬の寒さでこわばった、心と体をリフレッシュしましょう。足腰を鍛えて転倒防止、カルシウムの吸収を良くして骨折防止もちろんダイエットにも!

しっかり歩くコツ

背筋を伸ばす

足を大きく振る

しびれを伸ばす

足は踵から

大股で歩く



自覚症状に注意

その日の体調に合わせ無理なく長く続けましょう。
●息切れがする ●関節や筋肉が痛い ●疲労感が強い
等の症状がでたら、歩く速度を弱め様子を見ます。
●胸の痛み・圧迫感 ●吐き気 ●頭痛・めまい ●冷や汗を感じたら即中止して下さい。

75歳(15kg)を20分かけて歩く(あたりからはじめ、最終的には10分(2kg)を20分ペース)への3ヶ月目標として下さい。



普段より少し速めに歩いて、少し汗ばむ程度が目安です。個人差がありますが脚力・体力に自信がある人は

服装は、体温調節ができるように脱着がしやすい薄い服を重ね着しておきましよう。タオルやマフラーで首元を温かくしておくのも効果的です。

普段より少し速めに歩いて、少し汗ばむ程度が目安です。個人差がありますが脚力・体力に自信がある人は

漫然となんとか歩くのではなく、体のいろいろな部分を意識して、しっかりと歩くのがコツ。上のイラストを参考に、元氣良くウォーキングしましょう。

普段より少し速め
しっかりと歩く

肩こり解消

歩く時に使う筋肉は、体の約8割を占めています。特に下半身を動かすと、血液を上へ押し上げるポンプ効果で循環がよくなり、肩の疲労物質も代謝しやすくなるのです。もちろん、腕をふることで、硬くなった肩の筋肉をほぐします。

豆知識 歩くより吐くことを頑張ると自然に呼吸できます

ダイエット効果

ウォーキングは、心肺機能を高める有酸素運動。体に送る酸素量が多いほど血液循環もよくなり、多くの脂肪を燃やしてくれます。そこで、注目したいのは呼吸法。歩行に合わせて、「鼻で2回吸い、口で2回吐く」を繰り返しましょう。



公園でお散歩でも十分な効果

「ウォーキングはしんどい」という方は散歩でもOK! 鼻歌まじりに大股でゆっくり歩くのも、効果的な有酸素運動です。呼吸を意識して。

湯築城跡遊歩公園



おすすめスポット

車いすでも利用できるトイレ完備

松山総合公園



本館が平成10年、副館が平成15年建築。設備が充実し、芝生の広場が好評です。また、本館の2階には、車いすのトイレが完備されています。

敷地面積約1000坪。夏は芝生が気持ちよく、冬は雪が綺麗です。また、本館の2階には、車いすのトイレが完備されています。

豆知識 肺の機能が活発な午後2時~4時が運動に最適

骨の健康維持

丈夫な骨を作るには、カルシウムの補給だけでは十分。食事でもったカルシウムを活かすには、適度な運動が必要です。骨に蓄えられたカルシウムは、体内のカルシウムが不足すると、血液中に溶け出します。そうしてスカスカになった状態が「骨粗鬆症」。骨密度が下がるとちよつとしたことで骨折するなどの危険がいつばいあります。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンDは、日光浴によって作られます。ウォーキングは、骨の健康維持にぴったりの運動といえます。



北条

早急の訪問介護
完全バックアップ

■訪問介護事業 (ホームヘルパー)

1Fに りんご薬局併設

住所/北条市辻610番地15 TEL/089-960-2525

山越

介護のことなら
全てお任せ下さい

■居宅介護支援事業 (ケアプラン作り)
■訪問介護事業
■通所介護事業
■福祉用具貸与事業
■2級ヘルパー養成研修

住所/松山市山越5丁目9-6 TEL/089-911-0101

石井

「つぎま楽しみ!」
そんなデイサービスです

■通所介護事業 (デイサービス)

2Fに学習塾のbaby (エイブリー) 併設

住所/松山南東石井町694番地 TEL/089-914-8880

居宅介護支援事業が、北条から松山に移転しました。 新事業所番号3870103219

デイサービスセンター
リハビリ型デイサービス
提供してませんか?

1日無料体験募集

業務内容: 訪問介護・通所介護・福祉用具貸与・住宅改修

ベストケア株式会社

春の音楽コンサート



トーンチャイム 山越コンサート

皆さんは、トーンチャイムという楽器をご存知ですか？ 一般的にはまだ馴染みが薄いですが、ハンドベルを模倣したものを想像して下さい。ハンドベルほど音が高くなく、まるやかなオルゴールのような音色をした楽器です。

デイサービスセンター山越で、三月二十六日のちからかな春の午後、トーンチャイムグループ「すいーてん・はーと」(高麗理恵代表)と「キッズ・クルー」の皆さんによるスプリングコンサートが開催されました。



最初に「キッズ・クルー」の演奏があり、小学生とは思えない演奏に、利用者の皆さんもびっくり。一緒に体験もさせて頂きました。利用者の方々は、日頃デイサービスでのレクリエーションでハンドベルに親しんでいるためか、遠くで参加し、初めて手にする楽器に興味深げな面持ちで

桜もち



和菓子だって家で手作りしてみんなでおいしく作りましょう

- 【材料】(12個分)
- 道明寺粉 250g
 - 水 300cc
 - 砂糖 大さじ 3~4
 - 食紅 米粒大
 - こしあん 300g
 - 桜の葉の塩漬け 12枚

- 【作り方】
- 1 あんを12等分に分けて丸めておく。
 - 2 桜の葉は一枚ずつざるに広げ、熱湯をまわしかけて塩抜きする。
 - 3 耐熱ボールに道明寺粉と分量の水、砂糖を入れて軽く混ぜ、食紅は小さじ1の水で溶いて熱湯入れる。
 - 4 ラップをかけ電子レンジで約8分加熱。取り出して5分ほど蒸らし、熱いうちにしゃもじで粘りが出るまで混ぜる。(500W)
 - 5 手に水をかけ餅を12等分に分け、あんを包む。
 - 6 沸騰した蒸し器で3分蒸す。(レンジの場合少し水をかけ6分で500W)
 - 7 粗熱がとれたら桜の葉のつるつるした面に包む。

べすと健康相談室

理学療法士 平島繁樹

「筋肉痛を治すために冷やすのはよくない？」

スポーツや仕事をした後、筋肉痛になることがあります。筋肉痛を治すためには冷やしているのがいいとか、安静にしているのがいいとか、いろいろいわれることが言われていますが、実は筋肉痛は少し動かしただけで早く治る場合があります。

筋痛は、炎症は起こしていませんが、筋肉そのものが少し腫れている状態です。筋痛には筋線維があり、その中に筋細胞があります。これが疲

勞に上って腫れて痛むために筋肉痛が起こるのです。冷やすと、筋痛に対しては血行を上くとすると、腫れは引いておさまります。方法としては、風呂に入ったり、湯たんぽ、マッサージをしたり、軽い運動をするなどです。こうすることで筋痛が引く、痛みが和らぎます。

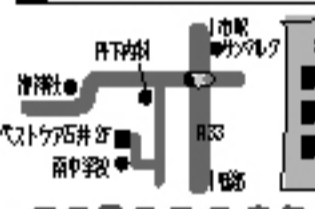
漢字検定に挑戦



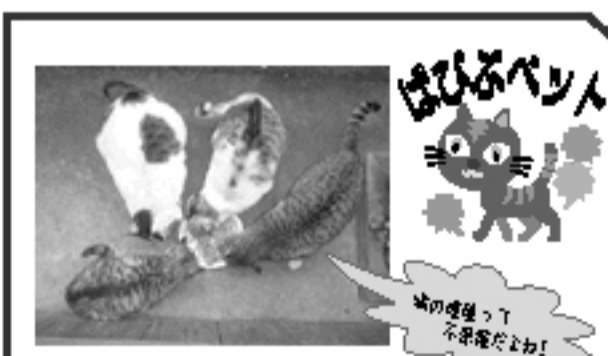
実施日/6月7日(土) 10:00~11:00
場所/エイブリー石井教室
申込締切/4月23日(水)終日まで
申込み/089-914-8882

小学生が多く受験されますが、年齢制限なし。家族で受験される方もあります。8級から1級まであり、小学生が6級程度まで、中学生で5~3級、高校生で準2~2級が目安です。さて、あなたは何級にチャレンジしますか？

ably 石井教室
住/松山市東石井694
〒790-0857 松山市東石井694
TEL/089-914-8882



- ably 石井教室 新コース開設!!
- 松山東・南・北をめざす「中3TOP3コース」
 - 「小6算数コース」(算数検定・計算・図形・文章問題)
 - 「エイブリー個別コース」(各科目別スタート! 曜日別授業で進めます)



びびるベツ

あの鳴き声って不器用だよ!

私たちは海見える山奥で、のんびり暮らしています。でも、お家はいつもベコベコ…。家猫が幸せか、野良猫が幸せか、永遠のナゾですじやん。「モグモグ…ムシャムシャ、パクパク…」久しぶりに猫缶もらって、私たち大興奮!! ところが、今日は突然「パチッ」と写真を撮られてびっくり! 本当は私たち9匹家族なんです。他の5匹はカメラが恐くて隠れています。「おーい! はやく食べるとなくなるよー」

平成十三年九月の秋、突然腰痛骨折でダウン、一ヶ月の入院となる。皆さんのすすめもあり、いつの間にかこの石井のベストケアにすんなり落ちていた。この時から、私の日課タイプは大変な、つい先日まで元気一杯で遊び回っていたゴルフ、社交ダンス民間、和太鼓等々の凡てに禁止符のシグナルだ、疎に想な坂道の転落、体力低下との闘争の姿となる、残念無念の涙とはこのことか。

一方家内は昨年五月、雨の夜、平成十三年九月の秋、突然腰痛骨折でダウン、一ヶ月の入院となる。皆さんのすすめもあり、いつの間にかこの石井のベストケアにすんなり落ちていた。この時から、私の日課タイプは大変な、つい先日まで元気一杯で遊び回っていたゴルフ、社交ダンス民間、和太鼓等々の凡てに禁止符のシグナルだ、疎に想な坂道の転落、体力低下との闘争の姿となる、残念無念の涙とはこのことか。



1987年 発売にて

想いの詰まったおのろけ

おのろけ 繁樹 一さん 美穂子さん (78)(85)

夜の交通事故に出くわし、私の余命の人生を奪う、歳すれど、おのろけの人生もあるが、神の告げに上る自然の成り行きか、主治医のアドバイスは家事と外出、忠実に守る彼女の姿が可憐である。しかし、脳挫傷治療を受ければ快復したものの、目は二重写しとなり一人歩きはできない、互いの体を心配してか、妻と対話している。仕事は口論だ、家事についてはヘルパーさんの努力を得て、優等模範生に変身した。この努力には頭が下がるが、私にはゆとりがない。緊張感が残って窮屈の上ない。そこで、二人のタイプワークを二分して、お互いの監視下からエスケープしたのである。