



何方最近
若返った
頭があるの〜

ベストケア

介護の暮らし応援

発行/ベストケアグループ

チェアエクササイズで体すっきり

チェアエクササイズとは、イスに座ったまま体を動かすので下肢への衝撃が小さく、足腰の弱くなった方にも安全にできる運動です。健康・体力作りチェア、オフィスでもできるリフレッシュチェア、音楽に合わせてレクリエーションチェアと、用途にあったプログラムがあります。チェアエクササイズのインストラクター・檜垣ひとみ先生に、家庭できる運動を教えてくださいました。



脚スッキリ運動

片足ずつ前に出し、かかとを床につけ、息を吐きながら背筋をまっすぐに保っておじぎをします。

ハムストリングスとひらめ筋を鍛えて、血行を促進！
ひらめ筋は第2の心臓。



股関節の可動域を広げる運動

右手はイスの背もたれに置き、横向きに座ります。(左側のおしりがイスからはみ出るように座る)左足を後ろに伸ばします。

息を吐きながら、ももの付け根を意識して。反対も同様に。

股関節は歩行するのに大事な役割をします。



お孫さんと一緒に、カエルの歌に合わせて体を動かしましょう!



かえるの
両手をぐるぐる回して〜



うたが
3回手拍子



ひじから上を上下に動かし胸を開きます。2回



ぎこえてくるよ

目の横で手を開きましょう!



鍛えている筋肉を意識しよう!



股関節を開いたり閉じたり。2回。



その場で歩きます



ゲロゲロゲロゲロ ぐわぐわぐわ



大勢で音楽に合わせても楽しい、レクリエーションチェアエクササイズ。

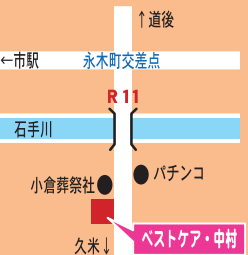
監修/ NPO法人一億人元気運動協会
取材協力/今治市清水公民館教室のみなさん

中村

ショート併設!
ニーズにあわせて

ショートステイ・デイサービス

住所/松山市中村2丁目7-33
TEL/089-998-3070 (ショート)
TEL/089-998-3060 (デイ)
FAX/089-998-3090
Email/nakamura-d@best-care.jp



山越

笑顔と元気をお持帰り下さい

デイサービス・ホームヘルパー

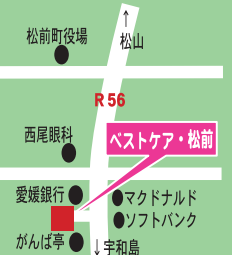
住所/松山市山越5丁目9-6
TEL/089-911-0101
TEL/089-911-0102 (デイ直通)
FAX/089-911-0505
Email/yamagoe@best-care.jp



松前

光あふれる
広々とした憩いの場
デイサービス

住所/伊予郡松前町北黒田242-5
TEL/089-961-6363
FAX/089-961-6364
Email/masaki@best-care.jp



石井

「つぎも楽しみ!!」
そんなデイサービスを
デイサービス

住所/松山市東石井7丁目5-29
TEL/089-914-8880
FAX/089-914-8881
Email/ishii@best-care.jp



ケアフィット石井

健康は自分の手で
トレーニング&リラククス
デイサービス

住所/松山市東石井7丁目4-30
TEL/089-969-7020
FAX/089-969-7021
Email/fit-ishii@best-care.jp

北条

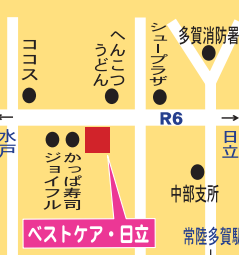
風早の訪問介護
全面バックアップ
ホームヘルパー

住所/松山市北条辻610番地15
TEL/089-960-2525
FAX/089-960-2388
Email/houjou@best-care.jp

日立

笑顔と健康が
生まれる場所
デイサービス

住所/茨城県日立市千石町3-15-5
TEL/0294-33-3010
FAX/0294-85-7515
Email/hitati@best-care.jp



ベストケア・デイサービスセンター

1日無料体験募集



ISO9001認証取得

目指すのは『心を大切にする介護』

ベストケアグループ

HPアドレス <http://www.best-care.jp/> Eメール info@best-care.jp

長年の経験 地域に還元

デイサービスセンター東予5月オープン



←東予スタッフ ↑建設中の様子

ベストケアグループの6店目となるフランチャイズ店が、5月西条市の壬生川校区にオープンしました。この地で長年にわたり接骨院を営む星加院長が社長をつとめる(株)ブラスタアが、もっとみなさんに長寿を楽しんでもらいたいと、デイサービスの開業しました。リハビリ重視のベストケアのサービスを、ぜひご利用下さい。



星加院長がデイサービスの開業を思い立ちました。自分を支えてくれた地域の皆様から、地域での長年の方々から、次々と介護が必要となっていくのを見て何か役に立てることはないかと、7年前にアマネージャリーの資格を取得しました。公民館で「健康作りとケガの予防法」と題した講演をする中、やはり、実際にリハビリをしなが、毎日を楽しんでいくのが一番と、デイサービスのスタートを決意しました。

お問い合わせ
☎0898-64-3303
西条市円海寺247-7

接骨院での知識と経験を生かし、「長寿を喜べる社会」づくりの一翼を担いたいと豊富を語ってくれました。元気で明るいスタッフもそろっています。「来て良かったと思っただけのサービスを目指し頑張っています。ぜひ、一日無料体験に御参加下さい。個別リハビリの心地よさもお試し下さい。お待ちしております」

べすと健康相談室

理学療法士 平島繁樹

「カジュアル リハビリテーション」

ケアフィット石井では、午後からの体操に『カジュアルリハビリテーション』を取り入れ、「気軽に」筋力トレーニングを行っています。

- ① 股関節上げ体操
足関節を反らす体操
歩行時のつまずき防止。
- ② セラバンド(ゴムバンド)
股開き体操
歩行時の側方へのバランス能力の向上を促します。



おすすめ簡単 小川栄社 レシピ

酢豚



小川栄社

酢を食べ
て元氣!!
疲労を防ぎます。

- 材料** ■豚肉 200g
(4人分) <豚肉の下味> しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1・みりん 大さじ1・片栗粉 大さじ3
■にんじん 中1本 ■たけのこ 80g ■玉ねぎ 1個
■ピーマン 2個 ■揚げ油 適量
<甘酢あん> しょうゆ 大さじ4・砂糖 大さじ4
酢 大さじ4・スープ 3/4カップ・ごま油 大さじ1
片栗粉適宜

作り方

- 1 玉ねぎはくし切り、人参・たけのこは乱切り、ピーマンは一口大に切る。
- 2 豚肉は、一口大に切り、<豚肉の下味>をよく揉みこんで下味をつけ、片栗粉をまぶします。
- 3 2を180℃の油でこんがり揚げ、1を予熱で油通しします。
- 4 水溶き片栗粉でとろみをつけた<甘酢あん>を作ります。
- 5 3を加え甘酢あんをからめたら出来上がり。

お酢は疲労回復、代謝を高める、血液をサラサラにするなどの効果があるとされています。特に注目したいのが疲労回復効果です。これはお酢に含まれるクエン酸がエネルギーを作る材料となるため、疲労のもとである乳酸の産生を防ぐからです。

階段昇降に必要な筋力訓練で、膝の痛みの軽減を促します。

高齢者の介護予防・体力向上を目的にマシンを使った『パワーリハビリテーション』を主に行なっています。『カジュアルリハビリテーション』は、マシントレーニングと同等の訓練効果を、パワーリハビリやゴムバンド、重錘バンド等の安価な器具の使用で容易に行なえる体操です。内容としては、ストレッチ体操を行なった後に、

① 重錘バンド
② 膝伸ばし体操(四頭筋訓練)
椅子からの立ち上がりや階段昇降に必要な筋力訓練で、膝の痛みの軽減を促します。

③ パワーリハビリ
④ 股関節体操
座位姿勢が安定し、尿漏れを予防できます。
⑤ 骨盤体操
器具等は、使用しません
が脊柱・骨盤の可動性を高めるトレーニングです。
⑥ ストレッチ体操・深呼吸
を行い終了です。
利用者全員で行なう事により楽しさや連帯感が生まれる『カジュアルリハビリテーション』体操です。施設見学時に、一緒に体験してみたいかがですか。



ぱびるべん

パピとママは、僕のゴールドが入ってるシルクのような毛並みが大好きなんだ。

山本さん宅のルイ君 ♂ もうすぐ4才(種類:ベンガル)

僕はアメリカで産まれた6代目「ベンガル」猫。僕のヒョウ柄にママが目惚れ。ママの友人のペットショップの人が僕を探して、4年前の8月に日本にきたんだ。気候の変化があるから、パパとママは小さな僕を育てるのに大変だったみたい。だけど大切に育ててくれたおかげで、今はフランス産で無農薬の食事しかしないグルメキャットさ。おもちゃを投げてもらって遊ぶんだけど、遊びたい時はちゃんとパパとママの元に運んで、「投げて!」っておねだりできるよ。

玉井さんが、大津の飛行兵学校に入校したのは十五才の時。志願したのは、飛行機への強い憧れからでしたが、日中は訓練夜は勉強と、想像をこえる厳しい現実。「寂しいと思う間もなかった」日々でした。飛行訓練は、ゴムの動力を利用して飛ぶグライダーから。通常約3年の訓練をへて戦地に赴きます。昭和十九年に入校した玉井さんは、戦況が悪化し訓練用の飛行機さえ乏しくなる中で終戦を迎えました。同郷の飛行兵の先輩、山本正辰さんは、知覧から特攻隊として爆弾を搭載して飛び立った一人です。毎年五月五日の慰霊



←十五才の入校時

玉井 勝義さん(77)

想いの宝箱

少年飛行兵よ永遠に

祭には、山本さんのお母さんを連れ、鹿児島まで車で九時の道のりを参加。玉井さんは記録のハミリを回し続けました。松山からセスナが慰霊に訪れ低空飛行で花束を投下する様子、「特攻の母」トメさんのお孫さんが式典の片隅で涙する場面。少年飛行兵として生きた人々を忘れないで欲しい、という思いがこめられています。



松山の護国神社の戦没陸軍少年飛行兵の顕彰碑は玉井さんの設計。刀剣をデザインした立派な碑が、OBの寄付によつて建立されました。訓練を共にした旧友たちの絆は強く、全国大会も毎年開催されるほど。石原慎太郎都知事総指揮五月公開の映画「俺は、君のためにこそ死ににいく」に先輩への思いを馳せます。