



皆さま、こんにちは！

大寒波が何度か襲来したかと思えば3月へ。桜の開花予想もでて、各地でイベントが計画されつつある季節になりました。

実は当院の病棟、リハビリテーション室の改装工事が行われており、駐車場が使用できないなど、ご迷惑をおかけしております。通所も少々リニューアル予定です。今後自主トレーニングメニューの変更を予定しております。



ご利用者アンケート、ご協力のお礼

2月中旬より、みなさまにアンケート調査のご協力をいただいております。自主トレーニングの合間に答えていただいたり、ご自宅でじっくり考えていただいたり、ご丁寧にご対応をいただきまして、ありがとうございました。

集計後、本通信において、結果を順次公表いたします。また、いただいたご意見を真摯に受け止め、さらに充実したサービスをご提供できるよう、活用させていただきます。

外出を楽しく行うには？ まずは運動習慣から。

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 高齢者版」では歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分以上行うことを推奨。

3メッツ・時以上の活動を週15メッツ・時以上が目標

1週間で3メッツの活動を5時間行くと、15メッツ分活動です。

例えば3メッツの活動（歩行）を1日40分ですと2メッツ
2メッツ（1日） × 7日間で14メッツ。

その他の3メッツ未満の活動を1週間で1時間分足して15メッツになります。

主な活動とメッツの関係 1時間活動すると「メッツ・時」です

- 1メッツ：静かに座ってテレビ・音楽鑑賞、車に乗る
- 1.3メッツ：座って本や新聞を読む
- 1.8メッツ：立って会話や本を読む
- 2.0メッツ：料理（立位）、着替え、家の中のゆっくりした歩行（54m/分未満）
おしゃべりしながらの食事、歯磨き、髭剃り、
- 2.3メッツ：皿洗い（立位）、洗濯物の片づけ、立ち仕事
- 2.5メッツ：料理や食材の準備（歩行）、ゆっくりした歩行（54m/分）
- 3.0メッツ**：普通歩行（67m/分）、買い物、屋内の掃除、家財道具の片づけ
- 3.3メッツ：カーペット掃き、フロア掃き
- 3.5メッツ：掃除機かけ、軽い荷物運び
- 4.0メッツ：速歩（95～100m/分）、通勤、娯楽、屋根の雪下ろし
- 4.5メッツ：庭の草むしり

1週間のメッツの合計を確認してみましょう。





2月のレクリエーション 「豆がないから吹き飛ばせ！鬼は外！」

先月作成しました、ピロピロ笛をご持参いただきまして、ありがとうございました。感染対策を十分に行い、5段階の重さの異なる「鬼」たちを、みなさまで協力してしっかり吹き飛ばしました。



☆評価・体感ポイント☆

①的を狙って当てることができるか

吹き飛ばした先端が確実に的に触れることができるか、私たちは無意識に距離を予想して顔の位置を決める必要があります。手すりをつかみ損ねるは、この距離感の歪みです。行動を予測すること、何度も体験することで、その精度を高めることができる遂行計画の立てやすさ、目で認識する距離の取り方を確認していました。

②確実に吹き飛ばすことができるか

勢いよく吹き込みませんと、的が倒れません。吐き出す力はこのどの筋肉の強さに比例します。しっかり勢いよく吹き込むことができているか、確認していました。



今月のお花

スイセン（水仙）



実はチューリップよりも早く咲く、春の訪れを知らせる花です。原産地はヨーロッパ地中海地方で、世界に点在しており、種類は30種類程度あります。

全国各地に観光スポットがあるようですが、ご存じでしょうか？群生すると、圧巻ですね。

白い水仙の花言葉は「神秘」、花が表している納得です。

3月の予定 イベント情報

レクリエーション

3月17日（月）

～3月22日（土）

「咲かぬなら、咲かせてみよう、

3月桜」

診察・リハビリテーション会議

（日程は個別にお知らせします）

3月24日（月）～3月29日（土）

3月のレクリエーション

「咲かぬなら、咲かせてみよう、

3月桜」

毎年恒例の屋外散策は、諸事情により中止いたします。が、今回は施設内で桜を皆さんで咲かせていただきます。

手仕事ではありません。では、どうやってでしょう？、ヒントは「足」です。転ばないために必要な筋力を使います。上手に飛ばせるように、鍛えておいてください。

編集後記

お正月休みがあつという間に去り、新年度まで3か月。毎年一番気忙しい期間、あつという間に4月になだれ込みます。お正月早々に皆様へのアンケート調査の準備に加え、学生の実習の対応も始まりに、ますます走り回っています。みなさまとも少し長めのお付き合いとなり、良いことも、悲しいことも聞こえることが増えた、1月でした。今居ることや出会えることは奇跡で貴重だと、改めて肝に銘じています。だからこそ、なるべく笑って過ごしたいものです。（K.A）