







令和 2年 6 月

デイサービス多賀の里



日	月	火	水	木	金	土
	1	2  リフレ	3 	4	5  誕生日会	6
狸探し						
7	8	9 	10	11  リフレ	12	13
園芸						
14 	15	16	17	18 	19  リフレ	20
スマイルカフェ						
21  誕生日会	22	23	24	25  誕生日会	26	27
多賀の里場所						
28	29  誕生日会	30				

5月の多賀の里通信

お誕生日会

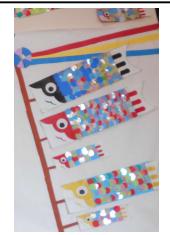


素敵な笑顔♡お誕生日
おめでとうございます😊



コロナ対策
の為に
社員作成の
粘土で
作った
ケーキです。

創作活動



種まき



5月から始まった新企画の園芸。
どんな花が咲くのか夏が楽しみです。



毎日水やり頑張ってます。♪

庭のバラが咲きました



そら豆の収穫



手さばきが凄いです☆



みんなで皮をむいて
おやつで頂きました。
美味しかったです。❤️

作業療法士、日野のコメント

COVID-19の影響で自粛生活が続き、自宅での生活を余儀なくされていますので、今月も自宅で行う体操の紹介です。今月はピントレになります。NHKのためしてガッテンでも紹介されましたので、ご存知の方も多くいらっしゃると思います。

筋肉には赤筋と白筋と呼ばれる2種類に筋肉があります。赤筋は持久力に優れ、脂肪を燃焼しやすいのが特徴です。一方、白筋は瞬発力に優れ、糖質を消費しやすいです。脂肪は体内に貯蔵されており、必要な時に分解しながらエネルギーとして使いますが、糖質はある程度しか体内に保持されていません。そのため、白筋はすごく疲れやすいです。素早い動きも持久力を必要とする動きも生活には必要ですので、どちらの筋肉も重要です。ピントレはその中間の筋肉、“ピンク色の筋肉”を鍛えようとするものになります。白筋の筋肉に対してある運動をすることによって、糖質と脂質の2つのエネルギーを消費できるようになる筋肉を育てます。その運動は“スロースクワット”です。自分の体重を負荷に行う、低負荷のスクワット運動です。糖尿病の方に対する血糖値を下げる効果を期待して行われていた体操ですが、よい筋トレにもなります。

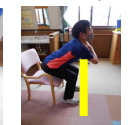
体操のやり方と注意点をご説明します。やり方①足を肩幅より広げます②10秒ほどかけて、ゆっくり腰を下ろしていきます。その際、膝が足先と同じ方向（膝が足より内側になるのは危険です）になるようにしましょう。また、膝はつま先より先にでないようにしましょう。

そして、息をとめないように数を数えましょう。

③膝が90度（角度は目安です）ほどまでしゃがみこみ、2秒とめましょう。

注意点①膝の痛みや血圧の高い方は、専門家に相談のうえ実施するようにしましょう。

②痛みがあるときはやめておきましょう。③安全な環境で行うため、椅子を用意しましょう。



○見学、相談等随時行っています。お気軽にお問合せ下さい。※誌面の写真についてはご本人(法定代理人)の同意を得て掲載しています。

編集・発行 〒799-1354 愛媛県西条市北条231番地1

株)ジェイコム 『デイサービス多賀の里』 TEL: 0898-65-6662 FAX: 0898-65-6663

URL: <http://jcomm-care.co.jp/> Email: cctaga@jcomm-care.co.jp