

## ご利用者様の声

### 【身体的な変化】

ふわふわして頼りなく感じていた足に力が入るようになりました。

### 【生活面の変化】

身の回りのことが出来ず、特に好きだった料理をする意欲がなくなってしまったことを寂しく感じていました。

足に力が入り台所に立てるようになり、また美味しいものを作りたいと思えるようになりました。

70代女性 要支援 1



### 【スタッフから】

当初は消極的な一面も見受けられましたが、今は見違えるように明るくお元気そうになりました。

マシントレーニングに取り組む姿も頼もしく、他のご利用者様のお手本になっています。

## 今月のスタッフ紹介

(看護師)

森田 真梨子



もうすぐ小学2年生になる口の達者な娘と、ジムで体を鍛えることがいきがいの夫と、3人でにぎやかに暮らしています。

左の写真は、熱海の梅園です。たくさんの梅がきれいに咲いていましたよ！

右の写真は、我が家にある木目(きめ)込み雛人形です。木目込みとは、桐粉(桐の粉と糊を混ぜたもの)を固めたボディに溝を掘り、そこに金欄や友禅などの布地をへらで入れ込んで、着せ付けておく木製人形です。一体一体は小さいですが、あたたかみがあってとても可愛いです。

### ～今後の意気込み～

皆さんから「おうちでもパタカラやってますよ！」とお声をいただくことがあり、とても嬉しく思います。いつまでもおいしく食事ができるよう、これからも一緒に口体操していきましょう！

## 今月の施設内のご様子



## 今月の豆知識

### 目標心拍数を知っていますか？

運動することは体によいことです。ただ、がむしゃらに運動するのではなく、自分の体力に見合った運動を安全に効果的に行うことが大切です。運動には有酸素運動と無酸素運動の2種類がありますが、今回は有酸素運動について効果的なトレーニング方法をご紹介します。

#### 有酸素運動

取り込んだ酸素を使って体内の脂肪や糖質をエネルギー源として燃焼させるため、ダイエットに効果的  
足腰強化

楽しんでできる  
血行がよくなる

#### 目標心拍数を設定する

(最大心拍数-安静時心拍数)×運動強度+安静時心拍数  
最大心拍数=207-(年齢×0.7)  
安静時心拍数=起床時起き上がる前のもの  
運動強度=60%  
例) 65歳 安静時心拍数70の場合  
207-(65×0.7)=162  
(162-70)×0.6+70=125  
目標心拍数=125

軽く息が弾むような軽度の運動を20分程度継続し、運動後に心拍数を測定します。速さや時間を調節して効率よく運動しましょう。体感的には「楽」「ややきつい」です。有酸素運動にはウォーキング、エアロバイク、リズム体操などがあります。

目標心拍数を知って、楽しく効果的にトレーニングを継続させましょう！！