

いつもしんとみをご利用いただきありがとうございます。秋になりますね。秋と聞いて皆さんが連想するのは、読書の秋、スポーツの秋...どれでしょう？私、下出はもちろん食欲の秋です！秋は実りの時期、旬の食材がたくさん採れますね。美味しいものをたくさん食べたら、その分、しんとみで汗を流して運動をしましょう！それでは、今回はしんとみで行っている生活行為訓練の様子をご紹介します。

しんとみ農園



急な暑さが続いたり、雨が続きたりと、不安定な天気が目立った夏ですが、無事旬を迎えた収穫物もあります！

夏真っ只中。しんとみ農園も、いよいよ実りの時期を迎えました。今まで順調に育っていた野菜たちも、八月の強風や日照不足もあり、枯れてしまったり倒れてしまったりものもありました。その中でも丈夫に育ったのは、じゃがいも、かぼちゃ、茄子、とうもろこしでした。特にとうもろこしは、強風でバツタリと倒れてしまったにもかかわらず、小さいながらもしっかりと実が詰まり立派に育ち、野菜の力強さを改めて感じました。収穫祭の様子は次月号にてご紹介する予定です！お楽しみに！



生活行為訓練 サーキット トレーニング



サーキットトレーニングとは、総合的な体力のトレーニング法で、いくつかの運動種目を組み合わせ、休憩を挟まずに繰り返すという運動方法です。しんとみで行うサーキットトレーニングでは、この運動種目の中に生活に必要な動作を組み込んで行っています。

まずは座って靴を脱ぐ、バランスマットの上を歩く、座って靴を履く、段を使って足上げ動作、敷いてあるネットを踏まないようにまたぐ、階段の昇り降りや、コーンの間を横歩き運動、椅子から椅子へ立ち座りをしながらの移動：などを次々と繰り返します。



更に、これらの運動の順番を覚えなくては行けないので、ご利用者様の中からは「これは脳トしも混ざってるね」との声も上がっていました。繰り返しの運動が終わると、今度は今までやった運動の順序を逆にして行います。考えながら動作を行うことで、複数課題(脳と身体を同時に使う)の訓練にもなります。



皆様も、普段生活動作を行う中で、色々なことを考えながら身体を動かすことが多いかと思えます。その中でも動作をしながら「躓かないか?」「バランスを崩さないか?」など注意を集中させる為にも、こういったトレーニングを行うことは非常に有効なことです。



今月のしんとみ通信、お楽しみいただけただけでしょうか？さて、九月といえば色々な行事があります。皆さん九月二日は何の日かご存知ですか？答えは...「防災の日」。一九三三年(大正十二年)の九月二日に「関東大震災」が発生したことに因んで制定されました。そのため、毎年この日は「災害への備えを考える日」とされています。



暴風や水害などの大きな自然災害が毎年のように相次いでおりますが、皆さん防災の準備はされていますか？私はこれを機に、昨年避難用持ち出し袋から盗み食いした乾パンを補充しようと思いましたが、皆様もこれを機に、「もしもの時の備え」をしておくのも良いかもしれませんね。なにか「これをしておくといいよ!」というものがあれば下出までお教え下さい！最後までお付き合い頂きありがとうございます！来月号もお楽しみに！