

広報紙

# 老健まんだ

令和5年9月号 Vol.81 / 偶数月20日発行

やさしいスタッフと  
北山を彩る四季折々の自然の中  
皆様の家庭への復帰をサポートします。  
施設の見学やご利用については  
お気軽にご連絡下さい。

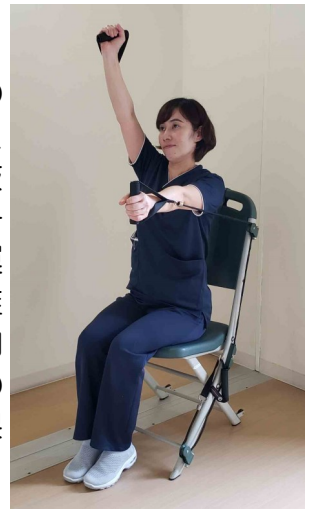


発行元/社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ  
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL0853-63-5610)

## リハビリ機器のご紹介

### ～レジスタンスチェア～

「レジスタンス」とは、和訳で「抵抗」を意味します。その名の通り抵抗（負荷）をかけて上下肢の運動ができる椅子です。何種類もの運動ができ、筋力の維持・向上や柔軟性向上、バランス感覚の改善など様々な効果が期待できます。



## 「リラクゼーション反応」とは

ハーバードベンソン（ハーバード大学心身医学研究所 所長）は、ハーバード大学生理学者ウォルター・B・キャノンが発見した「闘争・逃走反応」とは逆の「リラクゼーション反応」を発見しました。

**「闘争・逃走反応」**：哺乳類はストレスに反応する身体能力を生まれつき保有し、その能力は生存のために進化しました。ストレスの多い状況におかれると、私たちの体は、アドレナリンとノルアドレナリンなどのホルモンを分泌し、心拍数、呼吸数、血圧、代謝率そして筋肉への血液流入量を増加させ、戦うか逃げるかに適した体の状態をつくる。

**「リラクゼーション反応」**：闘争・逃走反応とは逆のもうひとつの生存メカニズム、すなわち自分で体を癒し回復させる能力。

### ◆基本要素

- ① 静かな環境
- ② 心を向ける対象：音、言葉、文、または祈りを無言でまたは声を出して繰り返してみる。  
またはひとつの物を一心に見つめてみる。
- ③ 受身の態度：その方法がうまくいか心配せず、雑念が起きて流れにまかせて集中した状態に戻るだけ心がける。
- ④ 楽な姿勢

### ◆リラクゼーション反応の練習法

場所：人の出入りが無い暗い静かな部屋  
集団：セミクローズドグループ（誰が参加してもよいがプログラムに集中できる）  
音楽：言語の入らない静かなもの（特に波の音）  
配置：リーダーの声が聞こえる場所で楽な姿勢をとる。

- 今から行なうリラクゼーションは、ハーバード大学で考えられたリラクゼーション反応を利用したものです。私たちはストレスを感じたとき筋肉まで緊張してしまいます。筋肉を緊張とすることで心を楽にしていきます。プログラム中は目を閉じて静かにし、何も考えないで音楽とスタッフの指示に集中してください。
- 照明を消して音楽スタート
- 全身に力を入れて・・・力を抜いて楽にしてください。（一定のリズムで指示が伝わるように）  
足の力を抜いて～足の力を抜いて～気持ちよくなる 気持ちよくなる。  
ふくらはぎ・太もも・お腹・胸・手・腕・肩・首・頭・目という順番で指示する。
- 指示が終わったらそのまま1分間音楽を聞く。



## 出雲空港へドライブ

以前は利用者様と外出する事もよくありました。コロナが流行りだしてからは外出する事も難しかったですが、この春に5類に移行となり感染も落ち着いていたタイミングでドライブという形で出雲空港までお出かけをしました。

車内では平田～斐川の街中を眺めながら「久しぶり出てよかった」「懐かしいね」などと声が聞かれ利用者様も久しぶりの外出を大変喜んでおられました。

天候が悪く外へ出る事は出来ませんでしたが飛行機が離陸する様子を見る事ができました。



緑濃き 池に移して 無風かな  
 帰省待つ 母娘ふれあう 梅雨晴間  
 車椅子 出迎へ 笑顔 夏の朝  
 施設友 会えてうれしい 立夏かな  
 万田の郷 行き帰りの山々を 見ての様子  
 長女停まってくる 一晚泊り 心配して  
 万田の郷 職員様の 笑顔



## デイケアこの人 「俳句の達人」 Hさん

俳句は特定の人のものではなく、老若男女誰もが詠んで、かつ誰もが読む事のできる文芸のこと。「紙と書くものがあれば出来るからね」と俳句の趣味があることを話して下さったHさん。趣味というところ、いろいろな道具が必要だったり、お金をかけて材料を購入しないといけないものもありますからね。Hさんが俳句を始めたのは、三年ぐらい前。それまで習字が趣味だったが、いろいろな都合で出来なくなったその時に、知人に勧められたのが俳句だったとのこと。  
 五・七・五の十七文字に自然や愛や季節、人生等々色々な思いを込めて作る俳句。これからもHさんは、勉強をして俳句を詠んでいきたいとの事でした。  
 私も一句詠もうと思いましたが、これがなかなか難しい。因みに、俳句は一句、短歌は一首と数えるそうです。Hさんの俳句は三句選んで短冊にしてみました。皆さんも何か楽しめる趣味をぜひ見つけて下さい。

### 行事予定 (10月 11月)

#### 10月

- ◆ 運動会(期日未定)
- ◆ レクレーションクラブ(期日未定)
- ◆ お花同好会
- ◆ 10月17日(火) 午後2時15分から
- ◆ 理容(ハッピー号)
- ◆ 10月23日(月) 終日
- ◆ 喫茶店(2階)パブリックスペース
- ◆ 10月26日(木) 午後2時30分から

#### 11月

- ◆ レクレーションクラブ(期日未定)
- ◆ お花同好会
- ◆ 11月21日(火) 午後2時15分から
- ◆ 理容(ハッピー号)
- ◆ 11月27日(月) 終日
- ◆ 喫茶店(1階)パブリックスペース
- ◆ 11月28日(火) 午後2時30分から

(編集担当 広報委員会)

