

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ヘラで入れ込んで、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の体操していき
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！！