

# ローズライフ

Vol.42  
2023

特集 **健康増進**  
ジムや  
体操レクリエーションで  
みんなと楽しく、  
健康増進。

ALSOKライフサポート株式会社

木津川市賀茂町岩船寺の百日紅の花



## 簡単にできる スロースクワット

年齢とともに低下する下半身の筋力。転倒などのリスクを防ぐためにも、下半身を鍛える筋トレを行い、筋肉量を維持することが大切です。

### レッスン/1

#### まずは正しい姿勢



安全のために椅子を後ろにおいて、椅子に座るようにおしりを下げると安心です。ひざや股関節の痛みが増強した場合は、ただちに中止してください。

- ① テーブルや椅子、台所の台などに手を置きます。
- ② 足を肩幅に開き、つま先を30度ほど外側に向けます。
- ③ ひざとつま先をまっすぐ正面に向けます。

### レッスン/2

#### 正しいスクワットの方法



- ① 背筋を伸ばし、声を出して4秒数えながら腰を下ろします。ひざがつま先よりも前に出ないように注意しましょう。
- ② 声を出して4秒数えながら、ゆっくりと腰を上げます。
- ③ ひざが伸びきる手前で止め、再び腰をゆっくり下ろします。



個別入居相談会は、各施設で随時ご予約受付中です。お気軽にお問い合わせください。

ALSOKグループの介護付有料老人ホーム

ローズライフくずは  
Rose Life Kuzuha



常に介護を必要とされる方に…

#### 「昼食付きホーム見学会」

- 8/12(土)・27(日)
- 9/9(土)・24(日)
- 10/4(土)・22(日)

11時30分～

大阪府枚方市楠葉朝日1丁目2-5

☎ 0120-877-602

<https://www.roselife.jp/kuzuha/>



ALSOKグループの介護付有料老人ホーム

ローズライフ高の原  
Rose Life Takanohara



自立した生活をお過ごしの方に…

#### 「昼食付きホーム見学会」

- 8/26(土)
- 9/23(土・祝)
- 10/22(日)

11時00分～

京都府木津川市相楽台9-1-5

☎ 0120-716-602

<https://www.roselife.jp/takanohara/>



ALSOKグループの介護付有料老人ホーム

ローズライフ京都  
Rose Life Kyoto



常に介護を必要とされる方に…

#### 「昼食付きホーム見学会」

- 8/6(日)・13(日)・19(土)・26(土)
- 9/3(日)・10(日)・16(土)・23(土)
- 10/1(日)・8(日)・21(土)・28(土)

10時30分～/14時30分～

京都市中京区壬生東高田町1番23

☎ 0120-381-602

<https://www.roselife.jp/kyoto/>

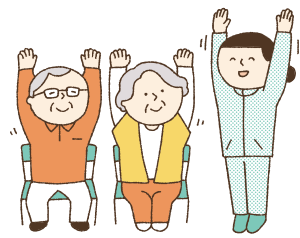


「見学会」は随時受付しております。お問い合わせください。

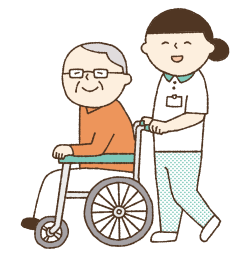
ローズライフ Vol.42 2023

発行：ALSOK ライフサポート株式会社 大阪府枚方市楠葉花園町 14-10 京阪くずは駅ビル南館 3階 電話：072-868-0321

ALSOKの介護



# ジムや体操レクリエーションでみんなと楽しく、健康増進。



## 特集

### ローズライフ高の原



毎朝開催のモーニングストレッチ。

ローズライフ高の原は、常に介護を必要とされる方のための「サポートセンター」と、自立した生活をお過ごしの方のための「アクティブコート」のふたつのゾーンを備えています。

ローズライフ高の原の大きな特徴として挙げられるのが、アクティブコートのご入居者向けの健康増進、介護予防のためのプログラムです。

看護職員による毎朝のモーニングストレッチ（柔軟体操やラジオ体操）、フィットネスルーム



運動前のストレッチでケガ予防。

では週3日の運動指導員によるマシントレーニング、週2日の集団体操やローズライフ京都にも導入されているレッドコード等々、多彩なメニューを展開しています。ご入居の皆さまは、これらの中からご自身の体力や運動能力に合ったメニューをチョイスし、それぞれトレーニングに励んでおられます。

「長く元気に暮して頂くためには、体幹を鍛え足腰の強さを保つことが重要。毎朝のモー

### ローズライフ京都

「日帰り体験」でローズライフ京都の暮らしをご体験ください！



心と身体の健康を守る「レッドコード」(写真1)

「老人ホームでの暮らしは、どんな感じでしょうか？」イメージが湧かない方も多くいらっしゃるものだと思います。ローズライフ京都は、要介護1〜要介護5の方に、ご入居いただけるホームです。ご入居者の「健康増進」のため



朝の「体操」(写真2)



昼の「アクティビティ」(写真3)

「心と身体の健康を守る」(写真1)「レッドコード」は、専門のトレーナーのサポートのもと、ダイナミックな運動ができます。ダイナミックな運動は、身体だけでなく気持ちもとても晴れ晴れ。ご入居者に大人気です。フロアの日課においても、朝の「体操」(写真2)や昼の「アクティビティ」(写真3)、夕方の「プチ活動」(写真4)と、メニュー盛りだくさん。ご入居者の皆さまは「案外忙しいのよ!」とお話くださいます。勿論、参加不参加はご本人のご意向ですので、自由です。そのような日中の体験を気軽にさせていただける「日



夕方の「プチ活動」(写真4)

時間	スケジュール	備考
9:45	ご説明	1日の流れのご説明 フロアへのご案内
10:00	ラジオ体操	ご見学も可能です
10:30	お茶タイム	好きなお飲み物をご提供します
11:00	館内案内	居室で過ごす 中庭で散歩 共用部で脳トレ体験 など
12:00	昼食	ダイニングでお食事をご提供します
13:00	レッドコード (火・金)	健康増進のイチ押しメニュー 「レッドコード」の体験
14:00	アクティビティ	フロアで他のご入居者と一層に アクティビティを楽しんで頂きます
15:00	足湯体験 お茶タイム	足湯をたのしみながら「お茶」をどうぞ これで体験コースは終了となります

日帰り体験コースメニュー

帰り体験コースを設けました。是非、ホームでの暮らしをご体験ください。要介護1以上の方が対象です。ご家族もご一緒に体験していただけます。  
体験コースのお申し込みは「受付」  
0120・381・602



体と頭、心を動かして健康増進。

ニングストレッチでは、「柔軟体操」と「バランス運動」を意識し普段使わない筋肉を出来るだけ動かして頂くようにしています」と語るのは看護職員の若井さん。毎朝欠かさず参加されているご入居者からは「血圧が下がった」「体力がついて持久力がアップした」などの声が聞かれました。フィットネスルームでは「私たちの見守りの中でのトレーニング



マシントレーニングで元気の毎日を。

ングですので安心安全。そして、何より大切なのは続けること」と運動指導員の兵頭さん。一方サポートセンターでは、毎日午前と午後の2回、フロアに集ってスタッフによる柔軟体操やリハビリ体操、嚙下体操などバラエティに富んだメニューを提供し、変化と刺激のある毎日を過ごして頂いています。

このようにローズライフ高の原では、お元気な方も介護が必要になられた方も、それぞれの状態に応じたプログラムをご用意し、運動を日常生活の中に組み込んで心身ともに健康やかに過ごして頂けるよう努めています。



体操やってみよう!の気持ちを引き出すスタッフ。

### ローズライフくずは

ローズライフくずはでは、健康増進のための新たな取り組みとして「元氣塾」を始動。6月5日(月)にはオープンニングセレモニーが開催されました。



関係者が一同に集結した決起会。

当日は、ご入居者、フィットネス担当者、事業部長のトップキャストとともに開会し、参加者全員でラジオ体操やストレッチを行った。ご入居者の皆様の体力測定を行ったりと、健康であることの大切さを再認識していただく一日になりました。

体力測定では、5m歩行、3m歩行、握力、柔軟性、立ち上がりなど、日常動作から派生した複合的な行動体力を計測し、動作観察・バランス能力・転倒リスクの指標を評価します。通常、どの指標も年齢とともに下降しがちですが、前回同等の結果をキープされている方が多数いらっしゃるのは、常日頃から体操レクリエーションに参加されたり、フィットネスジムを利用されたりと、身体づくりに余念がないから



楽しみながら健康増進が図れる「元氣塾」。



毎日明るく過ごせるのは健康である証。

と言っても過言ではありません。日々の意識や努力の積み重ねにより、日常動作が楽になるだけでなく転倒防止や体力の向上、認知症予防といった様々なメリットをもたらし、ひいてはハリのある生活にもつながっているのです。