

# ひまわり通信

平成30年 11月号

☆11月のグルメデー☆



日	月	火	水	木	金	土
				1日 将棋 体操	2日 書道教室 囲碁 ゲーム	3日 ゲーム
4日 休み	5日 詩吟・将棋 体操	6日 囲碁 体操	7日 手芸教室 カラオケ	8日 将棋 ゲーム	9日 書道教室 囲碁 体操	10日 グルメデー 体操
11日 休み	12日 詩吟・将棋 ゲーム	13日 囲碁 ゲーム	14日 手芸教室 体操	15日 将棋 カラオケ	16日 書道教室 囲碁 ゲーム	17日 ゲーム
18日 休み	19日 詩吟・将棋 体操	20日 囲碁 体操	21日 手芸教室 ゲーム	22日 将棋 ゲーム	23日 書道教室 囲碁 カラオケ	24日 体操
25日 休み	26日 詩吟・将棋 カラオケ	27日 囲碁 ゲーム	28日 手芸教室 体操	29日 将棋 体操	30日 書道教室 囲碁 ゲーム	

## 効果実証実験 第5弾

短期目標：3ヶ月目  
☆土俵入りができる  
・和式トイレが使える  
・7kg減

7月号から取り組んできた坂本看護師の効果実証実験は、いよいよ最終回となりました。10/15に最終評価を行ったので、結果をお届けしたいと思います。

2ヶ月目で数値目標は達成していましたが「土俵入りができる」というパフォーマンス面での目標は未達成でした。その為、3ヶ月目は、より実践的なトレーニングを課しました。

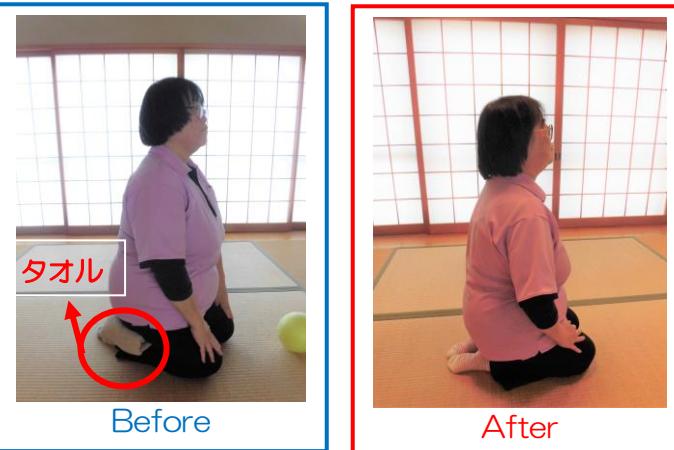
その結果は…見事目標達成！

数値経過表	開始時	1ヶ月目	2ヶ月目	3ヶ月目
体重	72.0kg	67.4kg	64.7kg	63.4kg→8.6 kg減
B : W : H	111 : 101 : 110	110 : 98 : 103	106 : 91 : 101	105 : 90 : 100
膝の痛みの程度	やや痛い～痛い	正座をすると痛い	正座で軽く痛い	痛くなかった!!
立ち座りの時間	6秒62	4秒37	3秒90	3秒00→3秒62短縮
膝上5cmの周径	右38cm 左40cm	右39cm 左38.5cm	右40cm 左39cm	右40cm 左39cm
膝の屈曲角度	125° 痛みあり	125°	130° 軽く痛い	135° 痛みなし
動作面	膝が曲がらない 動きがにぶい	痛いが正座がタオル無しでできる	和式トイレに座れるようになった	土俵入りできた!!

3ヶ月目を迎え、体重は開始時に比較して8.6kg減りました。また、3ヶ月目の目標の土俵入りも、利用者さんの前で華々しく行うことができました。ドスコイッ！！



きれいな蹲踞（そんきょ）で、土俵入りできました！  
これからは、大好きな相撲の再開でごわす!!



↑正座をしている写真を比べてみると、一目瞭然ですね。おなか周りや肩周りのシェイプアップ効果が出ているのと、以前はタオルを挟まなくてはいけなかった正座も、今はタオル無しでしっかりと座っています。

## 坂本さんのコメント

今回の取り組みで、自分に自信を持つことができました。本当にいろいろな方々に声をかけていただいたことが1番の励みになりました。夜中にお腹が空いて負けそうになることもありました。自分自身で変わっていくことを実感でき、楽しく充実していました。目標を無事に達成することができましたが、自分の中ではまだまだ終わるつもりはありません！こんな気持ちになると私は思っていませんでした。次の目標は、もう完全に諦めていた登山に挑戦することです。まずは、5月に武田山に登ってみたいと考えています。皆さんもひまわりを信じて、頑張ってみてくださいね！一緒に頑張りましょう！ごっつあんです！

効果実証実験を開始しようとして、坂本さんの生活実態をアセスメントした時、正直我々は、あまりの怠惰ぶりにアンビリーバボーでした(^\w^)。

ひまわりの提供するプログラムで、生活スタイルと食事の改善+適度な運動によるダイエットとパフォーマンスの向上、ができれば、いや、しなくては！と開始しました。

毎朝の体重と夕飯の写真での申告は、本人にも刺激となったようで、毎日励ましたり、停滞期には「今日のおにぎりは大きい！」と叱咤したり、都度運動プログラムを追加したり、と一緒にになって取り組んできました。



↑一回り小さくなり、バストとウエストの境目がわからなかたのが、はっきりと出てきたでございます。イオンの下着屋さんに新しいブラジャー買に行かなくっちゃ♪脱ベージュ。

## おわりに

ひまわりで実践している運動や、自分でできることを増やすような取り組みは、実証実験を通して大変効果のあることだと証明できました。一人で考えこむのではなく、相談しながら目標を立て、専門的なプログラムを準備し、一緒に励ましあいながら取り組むことが、とても大切だと考えています。一人で継続させることは精神的にもかなりキツイことなので、ぜひ一緒に頑張っていきましょう☆

今回の実証実験は大変反響が大きく、実際に自分も行ってみたい、方法を教えてほしい、など外部からの問い合わせもあったほどです。ご利用者でなくとも力になりますので、ぜひご相談ください☆

ふれあいセンター協同  
デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同2階  
安佐南区西原九丁目8-22  
電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚  
●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。  
**昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆**

