

令和7年7月号

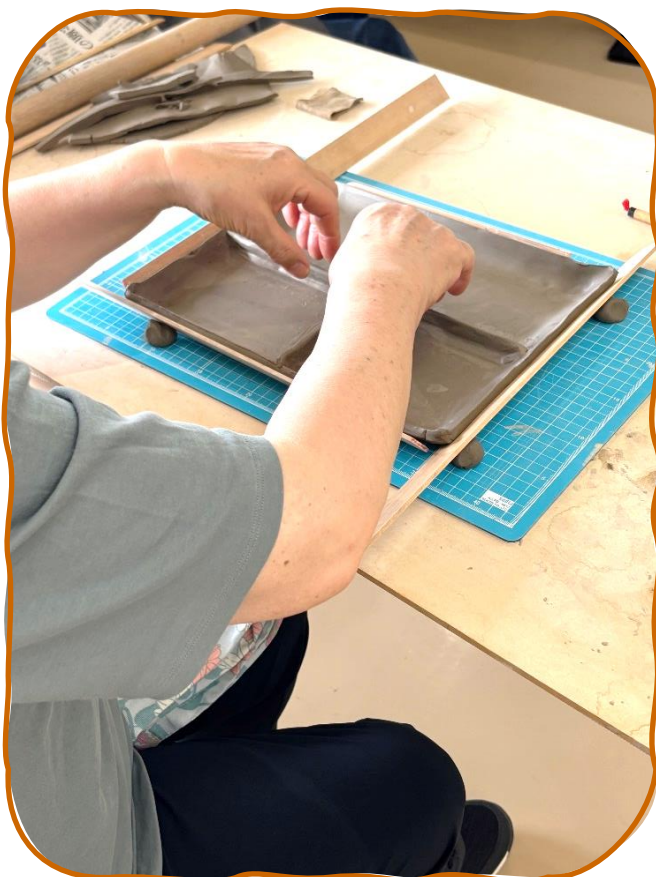
【第372号】

ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地 Tel 45-7287 （講座直通）

（知立市福祉の里ハツ田内） Tel 82-8833 （代 表）



陶芸 講座



ランチプレート（上）

と

湯のみ（右）



講座紹介



今月は、健康体操講座です！
健康体操は、小川先生、酒井みつ江先生、
西村先生が交代で、ご指導くださっていますが、
今年度より、新たに神谷富貴子先生が加わ
られ、ご指導いただくことになりましたので、
ご紹介します。よろしくお願いします。



健康体操は、可能な範囲で少しでも身体を動かしたいと思う多くの方
が参加されている人気講座です。このことから、みなさんの健康意識の
高さがうかがえますね！

講座内容は、全てイスに座って行います。上半身の運動、ボールやゴ
ムを使ったもの、頭の体操（脳トレ）など、いろんな運動をしますが、
なかでも足踏みや足を上げる運動は、イスに座った状態だとかなりハー
ドですが、みなさんががんばっていらっしゃいます。定期的に休憩時間を
設けていますが、年齢や障がいにより、動けるレベルや体力には個人差
があるので、無理されることなく個々で適度に休みながら、ぼちぼちや
っていきましょう！



転倒しやすくなるのは、体のバランスが関係しているかも

介護が必要になった方の原因に「転倒」が少なくありません。最近、段差のないところで転倒しそうになる方、病気とかではなく、体が思うように動かないと感じる方はいませんか？その原因のひとつにバランス感覚の低下があります。そこで今回は、バランス感覚についてお伝えします。

「バランス感覚」とひと言でいっても、姿勢を保つのに、「視覚」「前庭覚」「体性感覚」の3つの感覚が作用していると言われています。難しい言葉なので、それぞれ説明すると…

「視覚」：目からの情報で周囲の障害物などを認知します。

「前庭覚」：揺れや回転、スピードを感知します。この感覚が機能して姿勢を保持しています。

「体性感覚」：視覚や聴覚を除く、皮膚感覚、深部感覚、内臓感覚を指し、それぞれ温度や痛みを感じる皮膚感覚、見なくてもなんとなく手足の位置がわかる深部感覚、それらの情報を正しく感知し、関節や筋肉を動かす内臓感覚、これらで姿勢を保持しています

暗闇でも、感覚だけでなんとなく移動できたり、足元を見なくても階段が降りたりできるのは、それぞれの感覚が働いているからなのです。上記のバランス感覚を保持し、転倒しにくい体づくりの体操はいくつもありますのが、その中から簡単なものを一例ご紹介します。あくまでも無理のない範囲でお試してください。

- 1、イスにすわった状態で、みぞおちを軽く押さえる。
- 2、みぞおちを中心に腰を丸めたり、伸ばしたりする。
- 3、みぞおちを中心に背中を左右にひねる。
- 4、これらをそれぞれ10回ずつくりかえす



- 1、イスに座って背筋をのばす。
- 2、頭の後ろで手を組む。
- 3、右ひじを左ひざにつけるイメージで体を斜めに倒し、戻す。
- 4、左ひじを右ひざにつけるイメージで体を斜めに倒し、戻す。
- 5、これらをそれぞれ10回ずつくりかえす。



令和7年7月 デイサービス講座予定表

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
休館日			太極拳			
		火曜チクチク	笑いヨガ		陶芸	
6	7	8	9	10	11	12
休館日		ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	書道	
	スマホ	英会話			健康体操	
13	14	15	16	17	18	19
休館日			絵てがみ		歌う会	
	パソコン	火曜チクチク			陶芸	
20	21	22	23	24	25	26
休館日	海の日	ペン習字	フラワー		書道	
		英会話			健康体操	
27	28	29	30	31		
休館日						
	パソコン					

10:00～12:00

て作りえほん・ペン習字・太極拳・ちぎり絵・絵てがみ
フラワーアレンジメント・布の小物作り・歌う会・書道

13:30～15:30

スマホ・パソコン・英会話・火曜チクチク・笑いヨガ
健康体操・陶芸

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当：宇留生(うるう)・深川