



2019年も宜しく願い申し上げます。

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。本年もよろしくお願ひいたします。今年の春はいよいよ改元です。どのような元号になるか楽しみですね。さて、レッツ倶楽部桜町の変化としましては個別機能訓練Ⅰの取得に向けて動いておりますが、これはまだ少し先の話になりそうです。トレーニングの質は計画通りに向上を図っておりますので、充実した運動習慣をより多くの方にご提案してまいります。

「歩行機能」の維持、改善を全力サポート

昨年よりレッツ倶楽部桜町でも歩行訓練が本格始動しております。それまでのレッツ倶楽部桜町でのトレーニングは座位が中心。一部に立位トレーニングもありましたが、歩くことそのものはマシン間や施設内の移動の時間帯に限られていました。しかし「歩く」ことはADLの基本中の基本でもあります。10月号でお伝えしたように簡易手すりを設置して歩行や立位トレーニングをより幅広く実施できるようにしました。

「歩く」ことのトレーニングと言いますとどうしても脚の筋肉にばかり意識が集中しがちですが、“直立二足歩行”のメカニズムは複雑です。脚を持ち上げるための筋肉、身体を持ち上げる筋肉、身体を前に押し出す推進力を生み出す筋肉、身体を立てておくための体幹の筋肉、脚と対角で動いてバランスをとるための腕の動きとそれを滑らかにを行うための柔軟性などなど、すべてがスムーズに連動して初めて安定した歩行が実現されます。普段はあまり意識しませんが、その中の一つでもおかしくなると歩き方もおかしくなってしまいます。また歩き方を直そうとして体の動かし方を正しく修正しても、それはそれですごく不自然な感じがして体がうまく動かなかったりもします。普段意識しない動きだからこそ、矯正することも簡単ではありません。時間をかけて根気強く取り組んでいく必要があります。

利用者様の歩行状態を改めて観察してみますと、既に大きな改善が図られている方がいらっしゃる一方で、課題の残る方もいらっしゃいます。また新たな課題が見つかる方もあります。特に多いのはハムストリングスや下腿三頭筋で体を前に押せない方や体幹が弱って姿勢の維持や脚上げの動作に課題のある方。単純に歩くことを繰り返すだけでは改善は困難です。歩行に必要な筋肉を自然に使うことを目指すプログラムを私達は複数用意しています。関節に変形や痛みがあったり麻痺があったりする方にはその状態に合わせたメニューもあります。定期的に研修を行い、職員の技量向上にも努めておりますので今年もご期待ください！



◆ お孫さんと元気に遊べる体作りを！

「正月に孫やひ孫に会えたのは嬉しいが…疲れてしまったよ」

こんな声があちこちから聞こえてまいります。元気いっぱいのお孫様やひ孫様の成長を噛みしめる喜びと、その元気さについていけない自分の身体の衰えと、両方とも感じてしまった方も少なくはないかもしれません。

“幼い子ども達と一緒に出掛ける”“一緒に遊ぶ”“抱き上げる”——どれをとっても健康な体でなければ、次の休みに付き合いきれぬかどうか心配になってしまいますよね。特に今年には改元の10連休が待っています！元気なお孫さんたちと楽しく過ごすためにも、レッツ倶楽部桜町のパワーリハビリテーションによる身体作りをお勧めください。

いつまでも
孫やひ孫と遊べる体でありたい

お孫さんやひ孫さんの成長は立派なものです。でも一緒に遊んでいるお孫さんやひ孫さんの成長を感じる喜びが、一方で自分の身体が衰えていくことに気づいてしまう方もいます。

子ども達といっしょに遊ぶためには、自分自身の身体作りも大切です。

レッツ倶楽部のパワーリハビリテーションで、専門的なシニア向けトレーニングをお試しください。



まずはご見学・体験（無料）から
 〒470-0001 長野県飯田市桜町2-47-1
 TEL: 0265-49-8237
 096-01@lets-club.info

レッツ倶楽部 桜町
 介護保険が使えるフィットネス



私の三ツ星



職員イチオシのグルメ情報。有名どころから
ちょっとマニアック(?)なところまでご紹介して参ります。

→飯田創造館のお隣です。
小さなお店ですので見落とし
がちですが、営業中は赤い
のぼりが出ているので目
印にしてください。



綾瀬

今回ご紹介するのは桜町から徒歩圏内の居酒屋「綾瀬」さん。屋は定食屋
として常連さんで賑わっています。ネットの口コミでは「とにかく大盛」と評判のこちらのお店。

実際に頼んでみると、揚げ物系定食は見事に大盛…もといメガ盛り。私が頼んだサバの塩焼き定食の魚まで巨大
というわけにはいきませんでした。それでも次から次から運ばれてくる小鉢攻勢も迫力満点。インスタ映えも間違い
なしです。小鉢は4種類でしたが、日によって出てくるものは変わります。冬場はうどんとおしるこは定番のよう
です。小鉢とはいえ小食の方ならこれだけでも十分な量にも思われます。ご飯のお代わりも自由ですので「我こそは
！」という勇者は挑戦してみてください。くれぐれもお腹を空っぽにしてから暖簾をくぐってくださいね！

- ◆営業時間：昼11:30~14:30、夜17:00~23:00
- 定休日：水曜日
- 住 所：飯田市大王路1丁目13
- 電 話：0265-23-4565
- WEB：なし

→奥のご飯茶碗と比べてい
ただくとボリューム感が伝わ
るでしょうか？持ち帰り用の
タッパーもお店でしっかり用
意してくれています。



今月の改善事例 S様(80代 男性) 介護2 脳梗塞、高血圧

測定指標	初回	11カ月目	変化	評価
全身の筋力	17.70kg	19.50kg	+1.80kg	改善
静的バランス	2.84秒	10.87秒	+8.03秒	改善
柔軟性	0cm	19.0cm	+19.0cm	改善
動的バランス	37.0cm	35.0cm	-2.0cm	低下
移動能力・バランス能力	11.68秒	9.02秒	-2.66秒	改善
持久力	45回	50回	+5回	改善

今回ご紹介する方は利用期間が概ね1年に
なる方です。数値的には細かな上下を繰り返
しつつ、緩やかな改善傾向が継続し、効果の
定着が見られます。体力測定の結果に一喜
一憂される方もいらっしゃると思いますが、記録は
その日の体調によって変化します。低下項目
があってもあまり気にせず、「課題が見つかった
！」と前向きにとらえて改善を目指せば問

題ありません。体づくりは“長い目”でじっくり取り組むことが大切です。寒い冬は家に閉じこもりがちになり体力も低下
しやすい季節です。S様も家では何もしない時間が長いそうです。それでもレッツ倶楽部ご利用日にはいつもよりし
ゃキッとされる感じがするとのお話をご家族様よりお聞かせいただいております、生活にも張りが生まれてきているご様
子です。積極的に体を動かし、現在の改善傾向が続くようサポートを継続してまいります。

充足状況・送迎車の運行状況

要支援の方の受付再開しています。
まずはお問い合わせください。

2019/1/1現在

	月		火		水		木		金		
	運行方面	残席	運行方面	残席	運行方面	残席	運行方面	残席	運行方面	残席	
充足状況	10/13		9/13		9/13		10/13		8/13		
午前	1号車(5)	北方・鼎切石 羽場上河原・羽場町	1	羽場町・羽場権現 高羽町	1	北方・羽場町・今宮町 宮の上・高羽町	0	高森吉田・上郷黒田 座光寺大堤	1	鼎上山・切石 北方・羽場町	1
	2号車(5)	鼎名古熊・上山 今宮町	1	高森吉田 上郷別府・黒田	★2	鼎上山	★3	知久町 今宮町	★2	南原 鼎名古熊	★2
	3号車(3)	東中央通り	★2	仲ノ町 座光寺(R153)	1	座光寺(R153) 上郷飯沼	1	松尾新井 上郷別府	0	上郷黒田	★2
充足状況	8/13		11/13		11/13		10/13		10/13		
午後	1号車(5)	上郷黒田 大門町	★3	大休* 宮ノ上・大門町	★2	鼎切石・北方 大休・丸山町*	1	座光寺(R153) 上郷黒田・桜町*	1	丸山町・宮の上	★2
	2号車(5)	鼎一色・上山 今宮町	★2	下市田・座光寺 上郷黒田	0	鼎一色・伝馬町	★2	大瀬木・鼎上山 今宮町	★2	鼎一色・北方 羽場町	★2
	3号車(3)	曙町・白山町 通り町大横	0	丸山町 白山通り	1	上郷別府 江戸町	0	丸山町・羽場権現 白山町	0	高森下市田 座光寺・江戸町	0
	2便等	駄科(AM)		諏訪町		上郷黒田				桜町	

◆直近の状況とは差異がある場合がございます。
◆最新情報は施設までお問い合わせください。
◆送迎範囲の目安は桜町から車で15分です。
◆充足状況には休職中や検討中の方も含まれます。
★黄色い星印は余裕のある便です！

WEBサイトもご活用ください！

よくあるご質問へのお答えはもちろん、ご利用料金の目安や時間の空き状況ま
で幅広く掲載しております。当施設の最新情報をご確認いただくのにとっても便
利です！利用者様とのコミュニケーションはもちろん、ご家族様、ご友人の皆様
との会話にも使える小ネタも揃えております！また役立つ資料をダウ
ンロードしていただくこともできます。まだご覧いただいていない方も
是非覗いてみてください。

レッツ倶楽部 桜町

検索

スマートフォンの方は
こちらからどうぞ！

