

施設見学・体験の受け入れ

当ジムでは毎年、地域の中学生の職場体験や、神奈川歯科大学短期大学部看護学科の学生さんの、施設見学・体験の受け入れをしてきました。しかしながら、昨年はい

きました。しかしながら、昨年はコロナの影響もあり、当施設も休業せざるを得ない状況となり実施出来ませんでした。今年は、感染症対策を徹底していることと、少しずつではありますが、ワクチン接種も進んでいることもあり、神奈川歯科大学短期大学部看護学科の学生さんを四日間で合計十六名受け入れることができました。

最近「フレイル」という言葉も多く聞かれるようになってきました。この「フレイル」という言葉は「虚弱」という意味があり「身体的フレイル」「精神的フレイル」「社会的フレイル」の三つに分けることが出来ます。当ジムでは、まずジムに来ることによって社会性を保

ち、会員さん同士で会話を楽しみたい（もちろんマスク着用で）このコロナ禍の不安も払拭させてメンタルを保ちます。更に運動することで身体的な虚弱の予防をしていきます。

学生さんは当ジムを見学・体験する中で、会員さんと沢山コミュニケーションをとっていました。会員さんから何を感じ、何を学んだのか、これからの看護の現場にどう活かしていただけるのか楽しみます。



今回来てくれた皆さん
お疲れ様でした～

当ジムとしては学生さんに来ていただける現場に活気が出て、会員さんにとっても、良い影響を与えてくれるので、大変助かっております。今後も機会があれば地域の学生さんの受け入れを続けていきたいと思えます。

シニアジムP+チーフトレーナー

中村 修

マスク生活の弊害

私たちのマスク生活が始まって、丸一年以上経ちますね。最初は息苦しいなんて思っていたながらも、徐々に慣れていき、今ではマスクをせずに出出している、「何だか口元がすずしいなあ」なんて違和感を覚えるようになっていたりしますね。

先日会員さんとお話している中で、「昨年に比べて喉が渇かない」とおっしゃる方が複数いらっしゃいます。でも、その方達も運動が終わればしっかりと汗をかいています。実はこれがマスク生活において気をつけたところ、マスクをしていると、口元は湿度が高く感じます。特に気温の高い日などは蒸れたりして、喉が渇いたように感じにくくなります。

しかし、運動をしたり、外を歩いたり、普通の生活をしているだけでも、体内の水分は減っていき喉が渇いたと感じていなくても、平年以上に気にかけて水分を摂るように心がけていきましょう。また、マスクを付けたまま汗をかくと痒くなったりしやすいので、午前と午後でマスクを替えてみたり、汗をかいたら新しい物につけ替えると衛生的にも良いですね★

健康運動実践指導者

村田 美伶

新しいスタジオが始まります！

シニアジムP+では皆さんに飽きることなく、楽しく参加していただけるように、定期的にスタジオオプogramの更新をしております。今月から「朗らか読み教室」が再開します。既に参加申し込みを沢山の方々にしていただいております♪

また、新しいインストラクターのプログラムも始まりますので、皆さん是非ご参加ください★