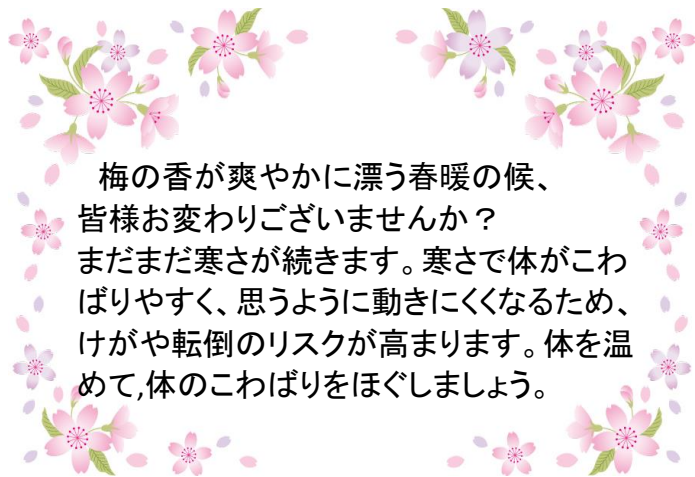


巢南リハビリセンターデイケアたより3月



梅の香が爽やかに漂う春暖の候、皆様お変わりございませんか？
まだまだ寒さが続きます。寒さで体がこわばりやすく、思うように動きにくくなるため、けがや転倒のリスクが高まります。体を温めて、体のこわばりをほぐしましょう。



★寒さで体がこわばる理由は？★

寒い時は血管が細くなって血行が悪くなり、筋肉が伸び縮みしにくくなります。この状態が『体のこわばり』です。

★けがや転倒を防ぐ「とっさの動き」★

体がこわばっていると、バランスを崩した時などに、とっさに腕が出にくくなります。また、何かにつまずいた時、とっさの一歩も踏み出しにくくなります。けがや転倒を防ぐためには「とっさの動き」ができる状態であることが大切です。

★体をほぐすためにできること★

- 部屋を適切な温度にする・・・適切な室温は18～22℃といわれています。室温を暖かく保ちましょう。
- 温かいものを飲む・・・お茶やスープなど温かいものを飲みましょう。ショウガ湯やほうじ茶、ココア、甘酒等は体が温まりやすいといわれています。
- 3つの「首」をひやさない・・・首・手首・足首は皮膚表面近くを太い血管が通っています。この血管を冷やさないと温かい血流がそのまま全身に行き渡り、筋肉がこわばりにくくなります。
- ストレッチをする・・・ストレッチをしたり、暖房器具などで温めながら手足をさすったりすると体がほぐれやすくなります。

- ・つま先の上げ下げ
- ・かかとの上げ下げ
- ・足首回し など



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
お休み	歌+DAM体操 (ストレッチ)	歌+DAM体操 (口腔)	歌+DAM体操 (リズム)	歌+DAM体操 (ストレッチ)	歌+DAM体操 (口腔)	歌+DAM体操 (リズム)
8	9	10	11	12	13	14
お休み	セラバンド体操 (上肢筋力)	セラバンド体操 (下肢筋力)	セラバンド体操 (可動域)	音楽療法	セラバンド体操 (上肢筋力)	セラバンド体操 (下肢筋力)
15	16	17	18	19	20	21
お休み	棒体操+歌 (下肢)	棒体操+歌 (可動域)	棒体操+歌 (上肢)	棒体操+歌 (下肢)	棒体操+歌 (可動域)	棒体操+歌 (上肢)
22	23	24	25	26	27	28
お休み	DAM体操 (口腔)	DAM体操 (リズム)	DAM体操 (ストレッチ)	DAM体操 (口腔)	DAM体操 (リズム)	音楽療法
29	30	31	【床屋】：2日(月)・3日(火)・5日(木)・ 7日(土)・9日(月)・10日(火)・11日(水)			
お休み	歌+DAM体操 (リズム)	歌+DAM体操 (口腔)				