

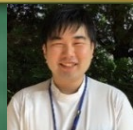
♪秋祭り開催♪

～出来たて天ぷらに舌鼓♡出店も大賑わい～



11月 ワンポイントリハ
～ここだけは押さえよう～

「浮腫みについて」



池崎 大悟
(理学療法士)

【原因】

長時間同じ姿勢をとっていると足の筋肉を動かさない為、血流が悪くなり浮腫みます。また、体には体内の塩分濃度を一定に保つという機能もある為、塩分をたくさん摂取すると塩分濃度を薄めようと体内に水分を溜め込み、むくみます。

【予防法】

- ①体を動かす ②塩分を摂りすぎない
- ③弾性ストッキングを着用する ④体を冷やさない

【解消法】

- ①ストレッチやエクササイズ ②マッサージ
- ③浮腫んだ部分を挙げる ④カリウムを摂取

秋の七草について

秋の七草は、万葉集に収められている山上憶良（やまのうえのおくら）の2首の歌が始まりです。「秋の野に 咲きたる花を 指折り（およびをり）かき数ふれば 七種（ななくさ）の花」
「萩の花 尾花 葛花 撫子の花 女郎花（おみなえし） また藤袴（ふじばかま） 朝貌の花」
※「朝貌」は、現在では「桔梗」となっています。

春の七草が七草粥にして無病息災を祈るものに対し、秋の七草はその美しさを鑑賞して楽しむものとされています。もともとは薬用など、実用的な草花として昔の日本人に親しまれたものが選ばれているとの事です。

日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5 注目	
		リズム体操♪ 楽しみながら身体を動かしましょう！					スペシャルタイム
6	7	8	9	10	11	12 注目	
お休み		下肢筋力増強ウィーク 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への立ち上がり方 座り方を学びましょう					スペシャルタイム
13	14	15	16	17	18	19 注目	
お休み		音楽体操♪ 音楽にあわせレッツダンス！ 心も体もリフレッシュ		おじゃめでポン！ 脳と手の緻密な運動をしていきます。		スペシャルタイム	
20	21	22	23	24	25 注目	26 注目	
お休み		リズム体操♪ 楽しみながら身体を動かしましょう！		ボールトレーニング 判断力・反射神経を養い 注意力を高めます		焼き魚大会 スペシャルタイム	
27	28	29	30				
お休み		旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます！		蒸籠			

《コロナウイルス感染対策として》

- ① 飲食前には手洗い・手指消毒をしましょう。
 - ② 飲食後はすぐにマスクを（鼻まで）つけましょう。
 - ③ 会話はお互いマスクを着け外出の際は2重マスクがおすすめです。
- ※皆様が安心安全にご利用できるようご協力宜しくお願い致します。