

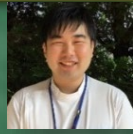


はなぞのケアセンター

☆ 開設記念&クイズ大会 ☆



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)

一番浮腫みが多い部位は下肢(下腿部)です。大抵は一晚寝れば浮腫みは改善されます。しかし、長時間同じ姿勢(椅子に座るなど)を取ると下肢が浮腫むことがあります。また、塩分の摂りすぎでも体内に水分をため込もうと体が働き、浮腫みやすくなります。

【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

【初歩的な解消法】

- ①浮腫んでいる個所の筋肉を動かす
- ②心臓より少し高い位置に足を挙げる

冬の喉の乾燥対策

寒くなってくると空気が乾燥し喉も乾燥してきます。喉が乾燥するとウイルスや細菌に感染しやすくなります。

喉の潤いを保つ方法としていくつかご紹介します。喉の潤いを保つ方法としていくつかご紹介します。

- ・加湿をする...加湿器や水に濡らしたタオルなどを部屋にかけ加湿を行いましょ。
- ・水分をとる...小まめに水分を取るのも、喉の乾燥を予防する方法の一つです。喉を潤すためには一口二口の量で十分です。小まめに水分を摂取しましょ。
- ・鼻呼吸を意識する...口呼吸がクセづいてしまうと寝ている時の喉の乾燥は抑えられません。日頃から鼻で呼吸をするように意識してみましょ。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 注目 スペシャルタイム
			リズム体操♪ 楽しみながら身体を動かしましょう!			
5	6	7	8	9	10	11 注目 スペシャルタイム
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				
12	13	14 注目	15	16	17	18 注目 スペシャルタイム
お休み		音楽体操♪ リズムに合わせて体を動かします	焼き魚大会	おじゃめでポン! 脳と手の緻密な運動をしていきます。		
19	20	21	22	23	24	25 注目 スペシャルタイム
お休み		リズム体操♪ 楽しみながら身体を動かしましょう!		ボルトトレーニング 判断力・反射神経を養い注意力を高めます		
26	27	28	29	30	旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます!	

<<感染予防に努めましょ>>

新型コロナウイルスの新たな変異株が発生し、感染者数が増加傾向にあります。また、インフルエンザも感染拡大しています。秋から冬にかけて感染症が流行しやすい季節となりますので、体調管理と共に手洗い・うがい等の感染対策を継続していきましょ。はなぞのケアセンターでは、安心してご利用いただけるよう感染対策を継続してあります。

