

# そよ風荘だより

2020年12月361号

早いもので12月に入り、今年も残りわずかとなりました。今年も一年間皆様にはご理解ご協力賜りありがとうございました。来年もどうぞ宜しくお願いします。理学療法士による「免疫力を高める運動」と11月のフロアのご様子をご紹介します。



## ーリハビリ通信ー

こんにちは、理学療法士の下名迫です。

寒い季節になってきました。今回は、免疫力を高める運動についてお話しをさせていただきます。

免疫力を高めるにあたって、適度な運動を習慣づけることは非常に効果的です。

体中の筋肉を動かすと体温が上がり血行が良くなることで、全身に酸素や栄養が行き届くようになるためです。

免疫力を高めるための運動量は「**適度**」がポイントです。

過度な運動は、かえって免疫力を低下させてしまう可能性も。

以下に室内でできる運動を紹介させていただきます。

### ●スクワット

1. 足を肩幅程度に広げて立ちます。
2. 4秒かけて、股関節を意識しながら腰を落とします。
3. 4秒かけて元の姿勢に戻ります。

10回行いましょう。

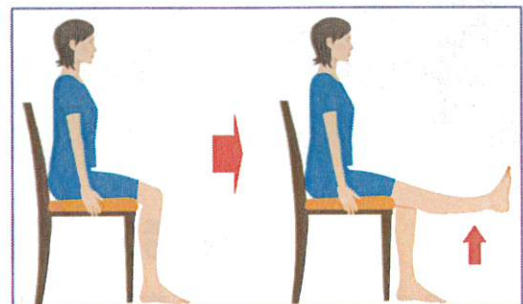
\*痛みがある場合は無理をしないでください。



### ●膝を伸ばす運動

1. 背筋を伸ばして椅子に浅く座り、両足は肩幅くらいに開きます。
2. 座面の両側を両手で軽く押さえます。
3. 片足を伸ばしながら、4秒かけて上げましょう。  
足が床に対して平行になるように上げていきます。
4. 4秒かけて足を下ろします。

左右で10回ずつ行いましょう。



### 3F入所フロア

11月4日(水)にお誕生日会と輪投げゲームを行いました。色々なサイズの輪投げを使用し苦戦された方もおられましたが普段見られない笑顔で皆さん楽しんでおられました。おやつにはミルクティーと秋らしいモンブランの和菓子を提供させて頂きとても喜んで頂きました。(橋本・松原)



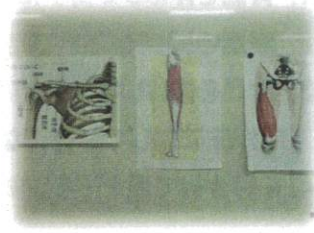
### 4F入所フロア

11月25日(水)お誕生日会と剣玉作り大会を行いました。紙コップで作った剣玉に色々な柄のシールを貼って頂きそれぞれ個性ある剣玉に仕上げたあと剣玉大会を行いました。玉が中々入らず入るまで何度も根気強くされている方などおられ皆様に楽しんで頂けたと思います。おやつには季節のお菓子とココアを召し上がって頂きました。(中田)



### 1Fデイフロア

6月より始めたリハビリ職員による集団体操を現在も継続して行っています。始めた頃に比べて利用者様の体操に対する意欲の向上が見られます。自宅でも体操をしていると話してくれる人も増えました。以前から行っている棒体操・足の力をつける運動・立ち上がり運動の他に新しく足踏み運動も行っています。足踏み運動は血流改善や歩くときのバランスを鍛えるのに良いと言われていいます。無理のない範囲で体を動かして、これからも元気に過ごせるように頑張っていきましょう。



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001

奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1

TEL0747-52-2781

メリ〜クリスマス〜🎄

