



Kohokai

DDD!

デイケア

だんけ

だより

2024
WINTER
Vol.36



日頃よりデイケアだんけをご利用いただき、ありがとうございます。今年は長い猛暑が続いておりましたが、いつの間にか身が引き締まるような寒い冬を迎えようとしています。

そのような中でも、利用者様の笑顔と元気に、たくさん助けて頂いた一年でした。

新しい年も、皆さまが健やかで幸せな年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。

集団リハビリ

冷え症対策

寒さが身に染みる季節が訪れました。中でも気温に限らずいつも手足や体の冷えを感じる方を**冷え症**といいます。

冷え症の原因には運動不足、食事の偏り、ストレス、自律神経の乱れ等が言われており、適度な運動で体を温め、バランスの良い食事を心がけ、深くゆっくり腹式呼吸を行って自律神経を整えること等が改善につながります。

今回は、筋肉のポンプ作用で血行不良を改善する手軽にできる体操をいくつかご紹介します。

【実際の様子】



①かかとの上げ下げ

ふくらはぎは血流を促すポンプの役割を持ちます。下半身にたまった血液を循環させ、むくみにも効果的です。



③お尻伸ばし+深呼吸

お尻の筋肉を伸ばすと、血液、リンパの流れがよくなります。呼吸を意識することで自律神経も整います。



②座るスロースクワット

体の中でも最も大きい太ももとお尻の筋肉を鍛えられます。立位からゆっくり座るようにしていきます。



④有酸素運動

ウォーキングや、ペダルこぎなどの有酸素運動は、筋肉を動かして心拍数を上げ血行を促進します。



Point!

全身の筋肉の約7割の筋肉は下半身に集中している為、下半身の筋力強化は効率よく筋肉量を増やし、ポンプ機能を高め血液循環の促進につながります。

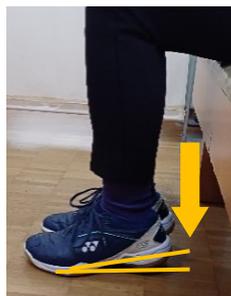


おうちで出来る体操 vol.14

① かかとの上げ下げ



椅子に腰かけ膝は直角に座る。4秒かけてかかとを上げる。
膝や大腿部に手を置いて重さをかけてもよい。



4秒かけて床から1cm位のところまで下げる。10回
* 立ってできる人は椅子の背もたれに手をつけて行う。
バランスを崩さないよう注意する。

② 座るスロースクワット



椅子の前に立って背筋を伸ばし足は肩幅より少し広めに開く。
* 必要な人はテーブルなどに手をつけて行う。
* 可能な人は胸の前に腕を組んで行う。



お尻を突き出しながら4秒かけて膝を曲げ、太ももが椅子に近づく直前に止める気持ちで座る。5回
* 呼吸は止めない。
* 膝がつま先より前方に出ないようにする。

③ お尻の伸ばし+深呼吸



息を吸い、片足の膝を抱える。
息を吐きながら太ももを体へ近づけるようにお尻をのばす。5~15秒 左右3回呼吸は止めない。

仰向けに寝て体の力を抜き、鼻からゆっくり息を吸って1~2秒止め、口からゆっくり吐く。5回



④ 有酸素運動

ウォーキングやペダルこぎなど、始めは5分でもOK。1日20分が理想的です。

注意:心疾患、整形疾患のある方は、主治医、リハビリ担当にご相談し、痛みや息切れのない範囲で行ってください。

【参考文献:1)横浜血管クリニック 冷え症外来 ホームページ 2)図解 血管・血液の話 栗原 毅 他 日本文芸社】

ありがとうございました。

今年もお世話になりました。来年もよろしくお願ひ致します。

※12/29(日)~1/3(金)まで休み

1/4(土)から通常営業



2025

編集後記

寒さが体に堪える季節。手足の冷たい方が増え今回の特集にしました。私も皆様と一緒に運動と腹式呼吸をして乗り越えたいと思います。あとは保温に心掛け、足首、手首、首を冷やさぬようにし温かい血液を体の隅々まで送る工夫をお勧めします。皆さまも年末年始温かくしてお過ごし下さい。

理学療法士 砂原 直子