

もみの木デイケア便り 平成27年 3月号

木の芽や花のつぼみが膨らみ始め、少しずつ春の気配が感じられるようになりました。もみの木デイケアのテーブルに咲く花も一層色鮮やかになっているような気がします。心華やぐ季節の到来ですが、寒の戻りのような冷え込みもありますので、体調に気をつけてお過ごしください。



大きな壁飾りでは今大人気のアナと雪の女王からオラフをイメージして製作しました。お花紙を小さく丸めて一つ一つ下描きに根気よく貼り付けて、可愛い



雪だるまの完成です。

3月のカレンダー製作ではちぎり絵でお内裏様とお雛様を製作しました。起き上がりこぼしのような丸くて可愛い出来上がりになりました。



*~*ご利用者様の作品*~*

集団レクリエーションでは一週間程かけて雛祭りに向けて吊るし雛を製作しました。置き物と違って春の風を受けてゆらゆらと揺れています。



手芸クラブでは、あまり布を使ってコサージュを製作しました。個々の個性が良く表現された作品になっています。



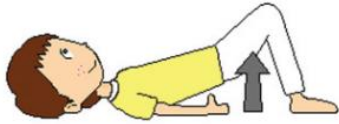
～自主トレーニング～

前回のもみの木便りでお知らせした通り、今月は転倒予防につながる足・腰を中心とした簡単な自主トレーニングの方法をご紹介します。



【 お尻の筋肉 】

役割	<ul style="list-style-type: none">・ 足を支え、腰への負担を減らします。・ 立っている時に左右のバランスを保ちます。
----	--



お尻を締めるようなイメージで常に腹筋にも力を入れて緊張を保つようにします。

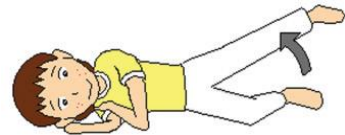
※お尻を床に付けないでゆっくり上下すると、より効果的です。



横向きに寝て下側の膝を軽く曲げます。

上側の足を真上に引き上げて数秒静止し、ゆっくり下ろします。

上半身や足が前後にブレないようにします。



【 太ももの筋肉(前と後) 】

役割	<ul style="list-style-type: none">・ 膝のバネの役割があり、足のコントロールをしてくれます・ 下半身を安定させ、上半身を支えます
----	--



仰向けに寝て、反対の膝を立てます。

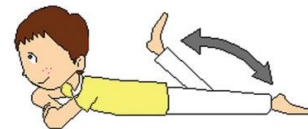
膝を伸ばしたまま足を持ち上げ数秒静止し、ゆっくり下ろします。

上げる高さが低いほど負荷がかかります。



うつ伏せで膝を曲げ、ゆっくり下ろします。

踵がお尻に向かうようにまっすぐ動かします。



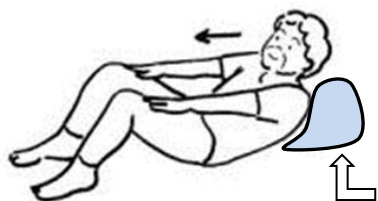
ベッドの端をつかんで、膝を持ち上げるようにします。

上半身は姿勢を伸ばし、後ろに傾かないようにします。

【 腹筋 】

役割

- ・内臓の位置を支え、内臓や骨を衝撃から守ります
- ・身体を支え、あらゆる動作のパワーの源になります



仰向けで膝を曲げます

両手を伸ばし、膝を触るように上体を起こし、数秒止めてから下ろします。

首に力が入らないようにします。

※きついと感じるときは背中にタオルや枕を置いて少し上体を上げるようにして下さい。

[強度(回数)]

- ・5～15回で、「ややきつい」と感じるくらい
- ・1日に1～2セット

[頻度]

- ・2～3回/週



運動時の注意点

- ・呼吸～**力を入れるときは吐きながら**
- ・**息を止めると血圧が上昇し余分な力が入ります**
- ・**動かす筋肉を意識する**～より多くの筋肉を使います
- ・運動のスピード～**ゆっくり**
- ・**無理をしない**～筋トレは必ずしも負荷をかければ良いものでもありません
代償運動と言って、ごまかしの動きが入る場合があります、効果が薄れてしまいます

※以下のような状態のときは、トレーニングはお休みしましょう！！

- ・熱がある ・体がだるい ・前日よく眠れなかった ・食欲がない
- ・頭痛がする ・ふらふらする ・咳や痰がでる ・胸やお腹が痛い
- ・下痢をしている ・便秘が続いている ・関節痛が強い ・動悸や息切れがする

最後に…

- * 続けることによって効果がでます。
- * 止めてしまうと徐々に元の状態に戻ってしまいます。
- * 軽い気持ちで、楽しくできるように心掛けましょう！



何か気になることがある方は、リハビリ
スタッフまでご相談いただければ、ご利用者様に
合った運動をご提供させていただきます。

～花粉症について～

Q.なぜ、花粉症が起こるの？

A.私達の体には、食事や呼吸などを通じて外部から侵入してくる細菌やウイルス、カビなどの外敵から身を守る「免疫機能」が備わっています。本来人体に害をもたらさないはずの花粉を体が外敵とみなし、くしゃみや鼻水、涙を出し、過剰に反応します。これがアレルギー反応です。花粉などのアレルギーを起こす異物を「抗原」といい、抗原が体内に侵入すると体は「抗体」をつくり、攻撃をしかけ対抗するのです。花粉症とは、もともと体を守る機能が過剰に暴走して逆に体に害をあたえてしまう症状なのです。

本当に有害な物

抗原

◎体に入ると全員が「異物」ととらえる



くしゃみ・鼻水
涙・かゆみ



本来は無害な物

抗体

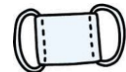
◎正常な人は、花粉を「異物」とは捉えない

◎アレルギー症の人は花粉を「異物」と捉える



VS
対抗

アレルギーは、免疫機能が低下すると発症しやすくなり、そのため高齢者は免疫機能が低下しやすいため、60代で花粉症を発症する人も増えている。



Q.花粉症の予防は？

A.「花粉を吸わない、持ち込まない」ことです。

- マスク、めがねで防ぐ
- 帰宅後、服についてた花粉をおとし、早めに入浴・シャワーをする
- 花粉の飛散量が多い雨の翌日や風の強い日には、なるべく外出をしない
- 外を散歩したペットに付着した花粉を落とす

