



# もみの木デイケア便り

平成28年  
12月号



街のあちらこちらに赤いポインセチアを見かけます。鮮やかな色に、気分も上向きますね。もみの木デイケアでは、身体機能の低下を防ぐ最も有効な方法は、日々体を動かすことと考えます。リハビリスタッフからお伝えしています自主トレーニングの定着と継続を心がけながら、寒さに負けず、新しい年を元気に迎えましょう。

今年最後のもみの木デイケア便りとなりました。今月は弓谷が担当します。

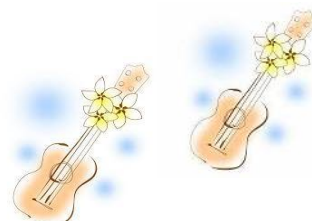
先日、3月に行われる三浦マラソンにエントリーしました。毎年10キロコースに出場しているのですが、なんと今回から10キロコースが廃止となり、ハーフマラソン（21.0975キロ）に出場する事態に……。ハーフマラソンの経験のない私は今から不安でいっぱいです。今回は記録よりも完走する事を目標に、そして皆さんに完走の報告が出来る様頑張ります。



さて、街中を歩いているとイルミネーションが飾られ、ジングルベルのメロディーが流れる季節となりました。もみの木デイケアのフロアも毛糸のボンボンで作ったツリーやポインセチアで飾られクリスマス仕様になりました。雪だるまのカレンダーもとてもかわいらしく出来上がりました。



先月はボランティアさんによるウクレレコンサートが行われました。知っている曲が流れると口ずさんだり、ふるさとを皆で一緒に歌ったりと、楽しい時間を過ごす事が出来ました。



# ゆる体操のすすめ

日に日に寒さが増し、外出が億劫になって動く機会が減ったり、重ね着をすることで肩が凝ったり、身体が硬くなりやすい季節ですね。

身体の凝りをほぐし、疲労回復にも効果のある“ゆる体操”と呼ばれる体操を3つ紹介します。

## \* 背もたれ首モゾモゾ体操



- 首と頭の境目が背もたれの上にくるように座る
  - 身体の力を抜き、モゾモゾと言いながら首を左右にゆっくり動かす（1cm位の幅を動かす）
- ※首を激しく動かすと痛めてしまう可能性があります。

この姿勢をとるのが難しいときは、仰向けで首をゴロゴロと左右に転がすように動かす方法もあります。首と頭の境目に棒状に丸めたハンドタオルなどを置くと効果的です。

効果：首の凝りがほぐれ肩凝りが和らぐ

脳への血流が良くなる→脳の疲労回復につながる（自覚症状はなくても、誰もが脳の疲労を抱えていると言われています）

## \* ひざコソコソ体操



- 右のふくらはぎを左膝の上に乗せて力を抜く
  - 痛気持ちいい場所をほぐすようにコソコソと言いながら前後にゆっくりと動かす
- ※乗せた足は力を抜き、足の重みに任せて行います。気持ちよさを感じる事が大切です。
- ※左足も同様に行います。

効果：足のむくみが改善する

滞りやすい静脈の血流が良くなり、動脈血流とのバランスがとれるため心臓への負担が減る

◎全身疲労を感じる時＝心臓が疲労している時 なので、そういうときはこの体操がオススメです！



## \* 腰モゾモゾ体操



- ・両膝を立て、両手・両足を軽く開いて力を抜く
  - ・腰を床に軽くこすりつけるようにモゾモゾと言いながら左右にゆったりと動かす
- ※腰を床から浮かさないようにします。  
※上半身も力まないようにし、全身グラーッとさせます。

効果：腰回りの凝りがほぐれ、腰痛が和らぐ（腰の疲労回復）  
人間は直立二足歩行するため、重力に逆らって体幹を直立に支える必要があり、他の動物に比べると腰に疲労が溜まりやすいのです。

「なんだか疲れたな」「だるいな」と感じたとき、1~2分でいいので是非やってみて下さい！また、自覚症状がなくても身体は疲労しているところが多いです。体操を継続して行き、こまめに疲労を回復させておくことで調子の良い状態を維持することができます。

身体の凝りをほぐして冬も元気に過ごしましょう！！

### 皮膚の乾燥を防ぎましょう

冬は大気の乾燥や気温の低下などで、皮膚が乾燥しやすくなります。その上、室内の暖房も加わり乾燥肌をさらに悪化させてしまいます。日常生活に取り入れやすい乾燥対策に役立つ食べ物（卵・納豆・乳製品・緑黄色野菜・はちみつ・ネバネバ食品など）を上手に取り入れながら、3食バランス良く食べ乾燥肌を防いでいきましょう。



### 年末年始のお知らせ

12月29日(木)~1月3日(火)

誠に勝手ながら休業とさせていただきます。

