

Lumiere douce

～柔らかな ひかり～



残すところ2022年も1か月を切りましたね。これからの季節、気になるのがインフルエンザ等の風邪です。免疫力が弱っていると罹患率が上がります。

免疫力低下する
原因として

・加齢・ストレス・睡眠不足・食生活の乱れ・運動不足・冷え

体温…1°C下がると免疫力が30%下がると言われています。



免疫力を上げる
ためには

・十分な睡眠・適度な運動・身体を温める

分かりやすい例を挙げると、病気になった時に発熱するのは、**体が体温を上昇させることで免疫細胞を活性化**させ、病気と闘う力を上げようとしているからです。



体を温める効果のある自宅で簡単に取り組める血流UP体操の紹介をしたいと思い

太もも前面が伸びてい
ることを意識しながら、
腰が反らない様に注意
する



太ももには**大腿四頭筋**と言われる
人の体の中で**一番大きな筋肉**があります。
この筋肉をストレッチすることで血流が良くなり、体を温める事が期待できます。

脚筋を前に伸ばすストレッチ



首の後ろや肩、背中、
肩甲骨、鎖骨に広がる
大きな筋肉である**僧帽筋**あります。
この筋肉をストレッチすることで、
血流がよくなり、体が温まるほか
肩こり改善にもなります。

手を伸ばし前で組みます。あごを引いて背中を丸め膝も軽く曲げる。背中を押し出し手を前に出す
ようにする

ストレッチ時の注意点

- ①時間は最低20秒
- ②伸ばす筋や部位を意識
- ③痛くない気持ち良い程度に伸ばす
- ④呼吸を止めないように意識
- ⑤目的に応じて部位を選択

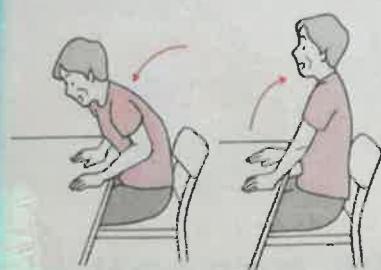


【お家で出来る運動紹介コーナー 上肢の筋トレ その2】

3 腕立て伏せ

回数: 10回

机に両手を突き、腕立て伏せのように腕の力で上体をゆっくりと机に近づけ、ゆっくりと起こします。



4 合掌

回数: 10回

②で使用した新聞（1つ）を両手の間に挟み、胸の前で手を合わせます。そのまま片手を下に向け、力を入れながら5つ数えます。



3. 座って出来る腕立て伏せ

机に両手を突き、腕立て伏せの様に腕の力で上体をゆっくりと机に近づけ、ゆっくりと起こします

目的: 腕全体の筋肉の強化

4. 合掌

新聞を両手の間に挟み、胸の前で手を合わせます。そのまま片手を下に向け、力を入れながら5つ数えます。

目的: 二の腕と胸の筋肉の強化

菜園だより



大根くん



玉ねぎちゃん



スナップエンドウ
ちゃん

日々寒さが増す中でも、
野菜達は育っています。
大根は12月に皆さんとの
収穫が楽しみです

今月のお取り寄せ

今月は松山銘菓のクレミューでした
運動後のほっと一息
甘い物が美味しいですね



（リハティ 空き状況）

	月	火	水	木	金	土
午前	3名	3名	4名	0名	3名	6名
午後	7名	6名	8名	9名	4名	3名

見学、体験利用も随時受け付けておりますので、お気軽にお問合せ下さい

下記QRコードからも施設の様子をご覗いただけます



お問合せ先：オアシス千歳リハビリティサービスセンター

伊丹市中央4丁目4-2

TEL 072-771-1580 担当 川北 長束