

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 ・運足不足 ・冷え

体温・・・1℃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ます

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事で血流が良くなり、体を温める事が期待できます。

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

両腕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があります。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



【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

☑で使った新聞（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



スナッフエンドウちゃん

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ルミーユでした
運動後のほっと一息
甘い物が美味しいですね



【リハテイ 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がご覧いただけます



お問合せ先：オアシス千歳リハビリテイサービスセンター
伊丹市中央4丁目4-2
TEL 072-771-1580 担当 川北 長東