

2015年平成27年

5月16日(土曜日)

虹だより 第31号

発行 医療法人社団 英仁会

介護老人保健施設 虹ヶ丘
通所リハビリテーション

住所 夕張市日吉14番地6
電話 0123-53-3131

編集 宮下 円香

お花見

デイケアでは、5月1日〜2日まで毎年恒例のお花見を開催させていただきました！例年よりも桜の開花が早く、2日間のみ開催となりました。

今年は、栗山公園と滝ノ上公園に行き、満開の桜を楽しみました！短い時間でしたが、2日間のみ開催となりました。



デイケアでは、4月30日に、毎のケーキ作りとカラオケ大会を行いました！スポンジケーキに苺ジャムを塗り、生クリーム、イチゴとカラフルなチョコプレートで飾り付けしていきます。皆さん、それぞれのオリジナルケーキを作っていました。また、カラオケ大会も開催しました！多くのご利用者様が、自慢の歌声を披露して下さいました！それに合わせて、踊っているご利用者様もいらっしゃいました！



大久保OTの リラックス リハビリ！



皆さん、こんにちは。最近、気温の変動が大きく、体調が安定しないという方も中にはいらっしゃるのではないのでしょうか。さて、今回は体温の話です。体温が高いと免疫が上手く働いて病気になるにくいそうです。皆さんは、自分の平熱を知っていますか？ 健康的な人の平熱は36.5〜37.1度。実は今、36度以下という「低体温」の人が増えているという事をご存知でしょうか。「低体温」は免疫細胞と大きな関わりがあり、放置すると様々な病気や「がん」までも発症してしまう事があるそうです。

では、体温を上げる為には、何をしたら良いでしょうか？低体温の原因の9割は筋肉量の低下と考えられます。筋肉が少なくなると、体温も下がり、基礎代謝も下がります。人間の筋肉の7割は下半身にあり、基礎代謝「歩く」という事が、効率よく筋肉を鍛える事になります。

① 1日30分歩く
毎日続けられる事が大事です。毎朝の犬の散歩を続ける、買い物時にはバスに乗らないなど、無理なく続けられる方法を考えましょう。続けて30分歩く事ができない場合は、15分を2回に分けたり、10分を3回に分けたりしても良いでしょう。

② スクワット
ふくらはぎや太もも、腰の筋肉を一度に鍛える事ができるスクワットもおすすめです。下半身の脂肪が落ちるとともに、必要な筋肉がつくので、引き締まった下半身をつくりながら血行を改善できます。膝が痛い方は痛みの出ない範囲で行い、ふらつきを感じる方は手すりなどにつかまって行いましょう。

体温を上げるとこんな良い事があります。
・ 太りにくくなる
・ 病気になるにくい
・ 骨そしょう症の予防
・ 便秘や大腸がんの予防
・ 記憶力低下や認知症の予防
出来る事からコツコツ続けて、病気になるにくい身体を作りましょう！

