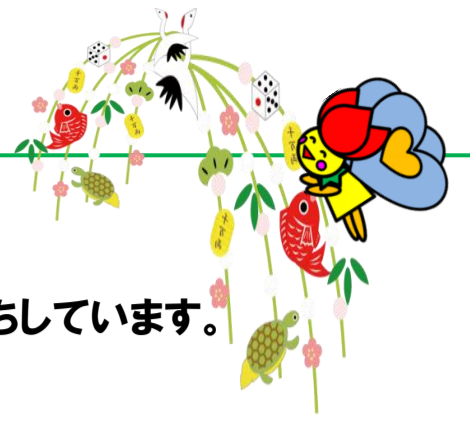


# 和野橋前支援員だより 平成28年1月号



昨年中は談話室のご利用ありがとうございました。楽しかったですね。  
 今年は1月5日(火)から談話室が開きますので皆様お茶っこにきてくださいね。  
 支援員一同おまちしています。



## 12月の健康体操 (口腔ケア) 歯科の先生も参加



入れ歯の手入れの仕方、歯の磨き方  
 など再度確認できました。  
 歯茎のポケットの直し方や  
 歯を磨くタイミングも教えて  
 頂きました。



## 一月の行事予定

1月18日(月) 健康相談  
 11:00~12:00

健康のことで気になっている事、  
 食事や運動についても相談下さい。  
 個別でゆっくり相談したい  
 方は予約で保健師や看護師が自  
 宅へ訪問いたします。予約が無  
 い時は談話室での相談になりま  
 す。

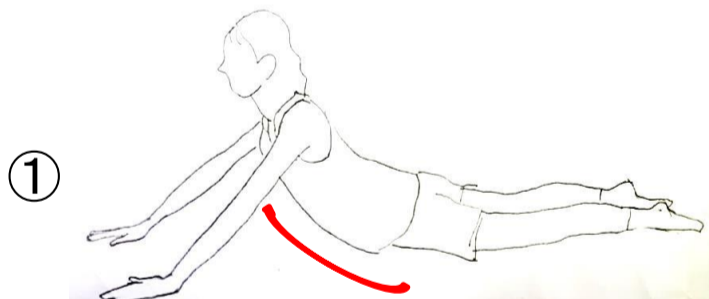
## 今年も健康体操しましょうね

健康は食から。冬至のかぼちゃ食べましたか？栄養いっぱい風邪ひきませんように。ではまず一日一回のストレッチで血管を柔らかく。注意することは強い刺激のストレッチはしないで下さい。強いストレッチは筋肉をリラックスさせないでかえってコリを引きおこしてしまうそうです。固い人が柔らかくなりたい時のストレッチは「物足りない程度が◎。」気持ちいい位の刺激で目覚めた細胞は、古いコラーゲンを捨て新しいコラーゲンを作り出せるそうですよ。(◎◎)／

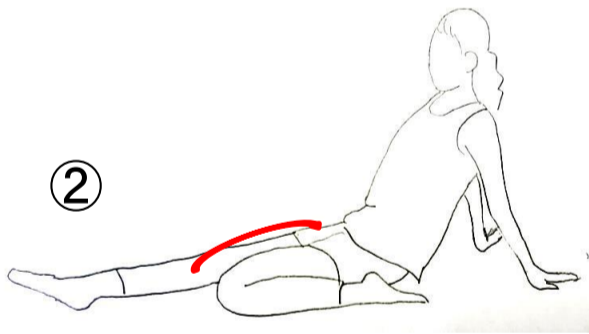
※「痛気持ちいい」はNG。筋肉を傷めてしまうそうです。あくまでも「気持ちいい」がOK。時間は小分けしてもいいです。下のストレッチの図を好きなように組み合わせて合計五分～十分位を目標に、自分の体調に合わせて選んでください。けがしたばかりの方やねんざしている方、体に痛みの有る方、体力に自信の無い方、その他健康に不安の有る方は、必ず回復してからチャレンジして下さい。調子が悪い時の運動は百害あって一利なしです。

**水道管凍結防止**  
 長期の外出時には給湯器・水道管の水抜きを忘れないでください。

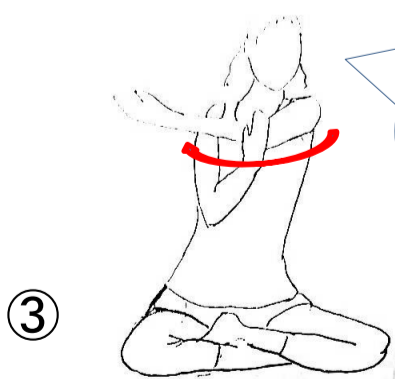
寒くなりました。体調管理や火の取り扱いはくれぐれもご注意ください。



① うつ伏せから無理の無いようお腹を伸ばす。背中の中の固い人はひじを床に付けてへそは床に付けてるイメージで首だけゆっくり上げていく。呼吸は止めないで。反らしすぎない事。10秒～20秒キープ。



② 両足を伸ばして両手は後ろに付く。片方の膝をゆっくり曲げかかどが尻のあたりに近づいたらゆっくり呼吸をしながら10秒～20秒キープ。反対側も同様に。(無理すると膝をいためます。)



運動をするときは、水分を摂りながら、無理せずゆっくりね。入浴後が効果的です。力を入れ過ぎないでね。ためしてガッテンからでした。

③ 背中から肩の筋肉が柔らかく。あぐらをかいて座りゆっくりと腕を伸ばし反対側の手で肘を押さえてゆっくり自分側に寄せてくる。上体はひねらず正面を向いている。ゆっくり呼吸しながら10秒～20秒キープ。



④ 二の腕から脇のラインがスッキリ。背中を伸ばしゆっくりと呼吸しながら伸ばしていく。肘を引っ張る時、後ろにひっぱる感覚で行う。ゆっくり呼吸しながら10秒～20秒キープ。



それでは皆様、  
 良いお年をお迎え  
 下さい。

支援員一同