

『交代浴』という入浴法をご存知ですか??

こんにちは！ヒラックス守山です！！
寒い時期は特に血行が悪くなり冷えやむくみが出やすくなってしまいます。
そこでぜひ実践していただきたい『交代浴』という入浴法をご紹介します！

『交代浴』をすることで、以下の効果が得られやすくなります。

・疲労回復やむくみ、冷え性の改善 ・眠りやすくなる ・自律神経が整う

『交代浴』の方法 (1)と(2)を3回ほど繰り返す。

- (1) 40℃前後の湯船に2～3分浸かる。
- (2) 湯船から出て、25～30℃くらいのシャワーを手足にかける。
30秒を目安に、長くても1分を超えないようにする。
※慣れるまでは指先などからかけると良いです。



～今月のセルフケア～

ボールを踏んで踏ん張り力UP!

- ・座った姿勢で、ボールを足の裏で踏み、7～10秒間踏み潰します。
- ・左右交互に行い1日3～5回繰り返せるように頑張りましょう！
- ・足で踏み潰す際、転倒しないようにどこかにつかまって行いましょう。

ポイント

ボールを5回ほど踏んだあとに踏み潰し続けると効果が高くなります。

**踏ん張り力がUPすると??**

- ・歩行中に躓き転倒してしまいそうになった際に、**転倒しないよう立ち止まる**ことができます。
- ・歩行中の**ふらつきを軽減**させることができます。
- ・歩行中のバランスが安定するため、歩行スピードが速くなり、歩行時間が長くなります。



～スタッフ～

統括マネージャー
増田 裕一 (ますだ ゆういち)



介護職員
山崎 翔馬 (やまざき しょうま)



機能訓練指導員
有福 仁美 (ありふく ひとみ)

