

今月のニュース

～ご利用者様の声～

【身体的な変化】

膝が痛くて歩くのが辛かったが前より長い時間歩けるようになった！

【生活面の変化】

人工関節が膝に入っていて、悪い方の脚をかばうせいか、歩く際に筋肉がつっぱる感じがして、長く歩くことができず困っていたが、こちらに通うようになり、毎回マッサージをしていただいたり、適度な運動で徐々によくなりました。身体が回復することがこんなにも嬉しいことだなんて思ってもいませんでした。

80代女性 要支援2



【スタッフから】

以前よりも雰囲気明るくなって身体の調子も徐々に回復してきたように見受けられます。今後もこの調子で元気に通っていただきたいと思います。

今月のスタッフ紹介

(柔道整復師・機能訓練指導員)

青山 美穂



結婚するまでの25年間秦野の田舎で過ごしました。

幼いころは山が遊び場で、父と木登りや畑に出来ている野菜の葉を見て当てながら散歩をしていました！

祖父母と一緒に暮らしていたので、餅つきや七草粥の歌を歌いながら包丁で葉を叩きながら切った思い出があります。

現在は夫婦2人で中央林間に住んでいます。犬山周辺はまったくわからないので皆様に色々教えていただきたいと思います！

～今後の意気込み～

ご利用者様の今後の人生を笑顔で暮らして頂くのが私の願いです！

一生懸命マッサージで癒しますので、一緒に楽しく3時間を過ごしましょう。

今月の施設内のご様子



今月のご自宅でできる体操

困っていませんか? こむらがえり!

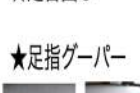
足元の冷えが気になってくる時期、就寝中にふくらはぎがつることがあります。ふくらはぎにある下腿三頭筋という筋肉が収縮して元に戻れなくなる現象です。痛みを伴うため、寝ているときは目がさめてしまいますね。主な原因 ・ミネラル、ビタミン不足、筋肉疲労、血行不良、水分不足など。つらいための予防として、ここでは血行不良改善ストレッチをご紹介します。

★足首伸ばし



仰向けに寝て、足首は曲げ、つま先をできるだけ膝方向に倒す。ふくらはぎが伸びて、すねの筋肉が縮むように。今度は逆につま先をできるだけ遠くに、すねをのばす。

★足首回し



同じく仰向けに寝て足は肩幅ほどに開き両足首を10回内回し、次に10回外回し。

★足指グーパー



仰向けに寝てつま先を天井に向けたら足先をぎゅーっと握ってグーに。次に思い切り開いてパーにする。これを交互に10回繰り返す。お布団に寝こんだままできるので起床時がオススメです。

血行が良くなり足がポカポカ暖かくなってむくみ改善にも効果的です！