

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、歩く際に足が張る感じがして、長く歩くことができず困っていましたが、大町に通うようになり、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ってきました。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っております。

今月のスタッフ紹介



イトウ クルミ

名前：伊藤 胡桃（機能訓練指導員）

私は旅行や食べる事が好きです。

最近では、河口湖に行き富士山越しに夕日を見たり、紅葉を楽しみに出かけたりもしました🍁！ ディズニーも好きなので、毎年何度か足を運んで大好きなお肉🍖を頬張っています(^^)♡

食べている時が一番幸せでいくらかでも食べれてしまい、どんどん体が丸くなってきているので、少し気をつけようかな、と思っています。多分止められません😅🍖

～今後の意気込み～

ご利用者様の笑顔が頑張れる源です。これからも、沢山お話しして、楽しめる場と満足いくマッサージを提供していきます！！

今月の施設内のご様子



今月のご自宅でもできる体操

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て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。お布団に寝ころ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！