

# リハビリ講座

こんにちは、理学療法士の小峠です。  
1月になって気温の低い日が続く様になりましたね。  
そこで、今回は手足の温まる運動をやっていきたいと  
思います。



## 足の血流を 良くする運動

①



まず膝を抱き込み、  
両腕でグッと引きつけます。



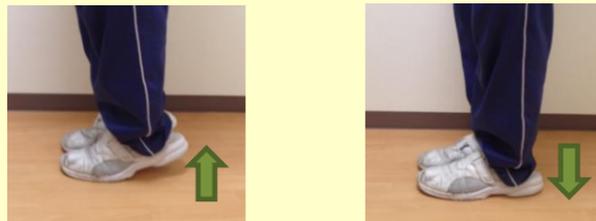
②



その後②の位置まで  
戻して下さい。

※①②を左右で5回ほど行います。

## ふくらはぎの運動

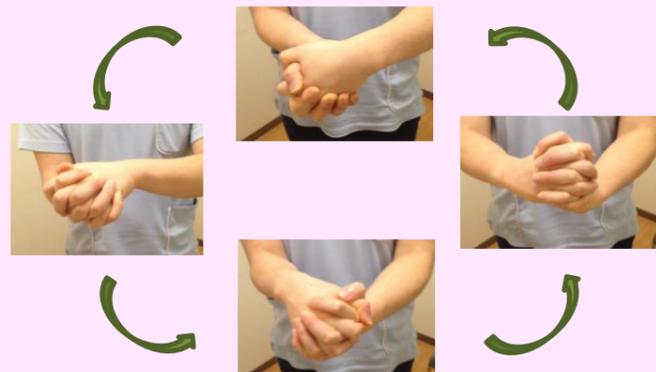


立った状態で、つま先上げを20回ほど行います。

ふくらはぎがしっかり働いていると足の血流が  
活発になります。

※立ち上がった状態での運動が難しい方は  
座って行いましょう。

## 手を温める運動



写真の様に手を組み、手首を捻って8の字を描く  
ようにぐるぐると回しましょう。

回数は特に定めませんが、30秒ほどやっている  
と温まってきます。

この運動で手足を温め、寒い冬を乗り越えましょう。



# ひゅーまんだより

平成27年2月号 VOL.46

もみの木 つばき 検索

早いもので年明けから一ヶ月経ちました。

2月3日は節分です。節分とは、冬が終わり  
立春（暦の上では春）となるその前日に  
春の訪れを喜ぶ行事です。

邪気を払うために豆まきを行いますが、  
最近では福を呼び込むために恵方巻きを  
食べることも主流となりつつあるようです。

恵方巻きは、その年の恵方の方角（今年は西南西）  
に向かって、切らずに無言で願い事をしながら  
少しずつ食べます。

邪気を払い、福を呼び込み  
無病息災で過ごしていきましょう！

ケア・サービスもみの木  
もみの木ケアプランセンター  
シニアコミュニティもみの木  
もみの木相談支援センター

〒820-0004  
福岡県飯塚市新立岩1451番地1  
電話：0948-26-8338

シニアコミュニティつばき

〒820-0084  
福岡県飯塚市椿123番地7  
電話：0948-29-5366

ヒューマンホールディングス株式会社

# インフルエンザの予防方法



## マスクを正しく着用しましょう

- ・鼻、口、あごまでをしっかりと覆います
- ・ウイルスの侵入をブロックできるだけでなく、のどや鼻の粘膜の乾燥を防ぎ、冷たい空気からの刺激も和らげます
- ・マスクは家の中に入る前にゴミ箱に捨て、家の中にウイルスを持ち込まないようにしましょう



## うがい・手洗い



うがい・手洗い・洗顔は付着したウイルスそのものを落とすために行います。

**手洗い → 洗顔 → うがい**

の順に行い、手に付着したウイルスを口や鼻に持ってこないことが大切です。



## 運動で免疫力アップ

運動によって血流が良くなると、血流に乗って免疫細胞が全身くまなくパトロールできるため、異常な細胞や病原体を検知し、素早く対応できます。

また、筋肉を構成するアミノ酸は、免疫細胞の活動に使われるため、運動で筋肉を維持しておくことも大切です。



## 勉強会 1月



平成27年1月23日(金)、シニアコミュニティつばきにて勉強会を開催いたしました。今回は、作業療法士の方を講師に迎え、「作業療法とは何か」といった基礎的な事から、実際に実施している訓練方法や、使っている道具などについて勉強しました。また、作業療法士でなくても行える訓練の方法や、今利用されている利用者様の状態を例にあげ、具体的な介助方法なども教えて頂きました。



次回の勉強会は2月に行う予定です。  
ご参加希望の方は 0948-26-8338 までお電話下さい。

## シニアコミュニティつばき 新職員紹介



介護職員 松岡 健太

1月からシニアコミュニティつばきで介護職員として働かせて頂いています松岡です。笑顔と明るさで一生懸命頑張ります。



作業療法士 淵上 紀彦

1月からシニアコミュニティつばきで作業療法士として働かせて頂いてます淵上です。利用者様に満足して頂けるサービスが提供できるように一生懸命頑張っていきます。よろしくお願い致します。

## お心遣いへの断り

弊社では、ご提供する介護サービスに対する皆様からの謝礼、贈り物等につきましては、固くお断りいたしております。何卒ご理解の上、ご了承下さいますようお願い申し上げます。

代表取締役 花元 照美