

今月のトピックス

一気に寒さが本格化した12月後半。「寒い～」と体を丸めて過ごす日が多くなってきました。

人は寒さを感じると、身体の中心部を温めようとします。そうすると背中を丸めて自然と猫背の姿勢になります。また、身体が冷えると自律神経に乱れが生じて、胃腸の働きが低下する場合があります。寒くなるとおなかがゆるくなったり、便秘気味になり、気づくと身をかがめておなかをおさえている、なんて経験はないでしょうか？

さらには、背中が丸まった状態で「寒い～！」と震えていると、筋肉を固くしてしまいます。その状態が長く続くと筋肉は凝り固まり、やがて肩こりや頭痛などつらい症状を作り出していくのです。

●寒さ対策をしましょう

対策1. おなかを温まる

腹巻がおすすめです。お腹を温めることで内蔵の機能を高め、下半身の冷え対策にもつながります。

対策2. 首を温める

特に首の前側を温めましょう。猫背になる原因は、「首元も冷えるのを避けるために、首をすくめること」なのです。首元を温めることで、肩こりや頭痛の解消に繋がります。おすすめはマフラーやネックウォーマー。室内なら、ストールやスカーフを使ってもいいでしょう。

対策3. 背中を伸ばすストレッチ

①椅子に座り、頭の上で手を組みます。

顎を引いて、グーっと上に背中を伸ばし真っ直ぐにしていけます。

②伸びをした状態から、上半身を右に倒して10秒姿勢をキープします。

この時、左のお尻にしっかりと体重をかけて、お尻が浮かないようにすることがポイントです。

③次に上半身を左に倒して10秒姿勢をキープします。

先程と逆に、右のお尻にしっかりと体重をかけて、お尻が浮かないようにすることがポイントです。

左右5回ずつ繰り返します。

簡単な寒さ対策で、これからの厳しい冬も乗り越えていきましょう！

今年も1年大変お世話になりました。来年もみなさまが元気に過ごせますよう、スタッフ一同笑顔で頑張ってます。良い年をお迎えくださいませ。

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

デイサービス空き状況

1月の行事

初詣 1/20~1/31



板橋不動尊へ初詣にお連れします！良い1年となるよう祈願しましょう！お楽しみに☆

| 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|----|----|----|----|----|----|
| △ | △ | ○ | △ | △ | ○ |

○：空き有り △：若干名のみ

クリスマス会 12/19~12/25

活動報告



ボランティア団体様をお招きし日替わりで演目をご覧いただきました♪



12/19 ハーモニカ演奏

12/20 唱歌

12/21 舞踏

12/23 三線演奏

12/24 日本舞踊

12/25 オリジナルソング演奏

