

令和 5 年 2 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

ブログ <https://ameblo.jp/hikoreha-cl>

はるのうみ介護最前線

～節分の豆まきの掛け声について～

だるまの赤色には魔除けの意味があるとされ、「大願成就の白色」「商売繁盛の黒色」と「金運上昇の黄色」と人々に親しまれています。

もともとだるまにはモデルになった達磨大使という人物が唱えた

「二入四行論(ににゅうしぎょうろん)」の教えに従えば願いが叶うとされていることから、だるま自体も願いや目標に近づくための縁起物として飾られています。

デイケアルームの壁面にもだるまを並べてみました。

皆さんの願いや目標が近づき叶いますように・・・

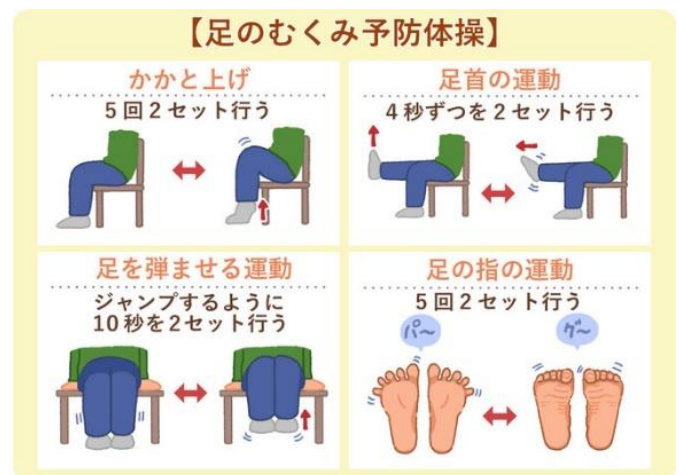


ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

むくみ予防体操

2月に入りましたが、まだまだ寒い日が続いていますが、体調はいかがお過ごしですか？先月、むくみはなぜ起きるのかというお話をさせていただきました。むくみ予防では、ふくらはぎの運動や足の指の運動を行い、ポンプ作用で脚にたまった血液を全身に巡らせることができます。そこで今回は、運動量の低下による血行不良や代謝の低下による、自宅でもできる、むくみの予防やむくみ軽減の為の体操をいくつかお伝えしたいと思います。まずは椅子に座ってできるもの紹介します。・かかと、つま先の上げ下げ（同時に上げ下げ、左右交互に上げ下げ） ・膝を伸ばして足首の運動 ・足を弾ませる運動 ・足指でのグーパー運動 があります。また、寝ころんだままできる体操では、ゴキブリ体操（仰向けに寝転び手足を上を上げ、ぶらぶらさせる）があります。

運動以外にも、寝るとき少し足を高くして寝たり、足元を温めたりという方法もあります。自分に合ったものから、無理せず継続して行ってください。



おねがい



新型コロナの第8波は予断許さない状況ですが、少し落ち着いてきたような感じですが、しかし、インフルエンザは少しずつ流行ってきています。一昨年はワクチンを接種された方が多かったり、感染予防をしっかりといたため少なかったですが、今年はワクチンを接種された方が一昨年よりは少なく、制限がない年末年始だったことも影響しているのかもしれませんが、まだまだ、手洗い、消毒、うがい、マスクを徹底して、この冬を乗り越えていきましょう。