

元山駅



2月14日
バレンタイン行動

今年も元山駅に、朝一番でバレンタイン行動に行ってきました。学生さんから高齢の方々まで、朝のいそがしい中心よく、医療生協からのメッセージカードとバレンタインプレゼントを受け取っていただけました。何か良い事があるような予感かしていました。

たくさんの方々と交流できました

はやし支部では、協同病院の「回復期リハビリから地域リハビリへ」とか在宅生活を楽しくイキイキとすごせる訪問リハビリなどのわからない事をどんどん質問して、リハビリをもっと身近に感じてもらうために、次回からリハビリコーナーを作りたいと思います。聞きたい事や知りたい事を、理学療法士さん、作業療法士さん、言語療法士さん、そして協同病院の先生、スタッフの方々にじっくり聞いてきます。質問や、わからない事があれば、はやし支部運営委員会まで連絡いただけたら、うれしいです。



おうちでフィットネス
 今月は転倒予防のための足首の運動を紹介しています。またまた気温が低い日が続いており、体が硬くなりがちです。前回や今回のような運動を積極的に取り入れ、転倒を防ぎましょう。

■つま先は上がりますか
 膝を伸ばした状態で、つま先を体側に近づけてみてください。つま先が体側に近づかない場合は、関節や筋肉の硬さの筋肉が硬くなっているかもかもしれません。今回のような運動を継続して行い、つま先を上げやすくなるまで転倒予防につながります。

■血流を促進させる効果
 今回は、主に足の指の筋肉を曲げ伸ばしさせる運動。足の指の筋肉は第二の心臓と言われる、積極的に動かすことで血流を促進させる効果があります。

■しっかりと曲げ伸ばしを
 ①足を伸ばし床に座ります。
 ②膝をしっかりと伸ばします。
 ③つま先を20〜30回程度上下させます。つま先はしっかりとセット繰り返し取り入れながら2〜3セット繰り返しましょう。

（真運動推進協会 阿部結也）
 モデル：宮脇明
 膝を伸ばし、つま先を上下させます

3月の行事
 ・ひなまつり 3月3日
 ・ホワイデー 3月14日
 ・春分の日 3月20日頃
 ・お花見 3月下旬あたり～
 春のお彼岸
 春分の日とその前後3日間、
 の合計7日間。
 秋のお彼岸は秋分の日と
 その前後3日間の合計7日間。
 秋分の日も年により異なる。
 が、だいたい9月22日
 または23日が多い。
 4月の行事は少くだけ
 エイプリル Fool 4月1日
 4月上旬 学式 入社式
 4月上旬 センバツ子園お花見
 信々人生は家族で
 始まり、
 家族で終
 わることに
 変わりはない
 アジニフワント
 あり。
 お花見どうぞしよう
 三宮さんで。

足首の運動で転倒予防 ㊦