

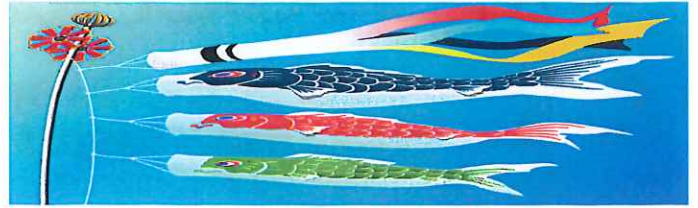


さざなみ便り

令和5年
5月号

Vol.

風薫る5月を迎え過ごしやすい季節となりました。トレーニングやリハビリ、散歩など無理のないよう体を動かして体力、筋力低下を防ぎましょう。紫外線が強い時期ですので外出時は帽子や上着を着用してくださいね。まだ気温差があるので体調を崩さないようご注意ください。



お知らせ 5月5日(金)

手作り昼食でカレーを作ります。
みなさん楽しみにしてくださいね

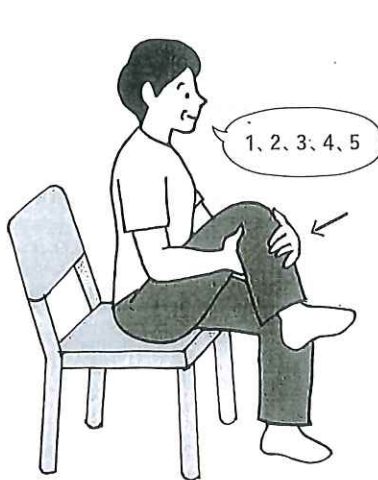


今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

桃平 明美さん 5月17日

内山 照也さん 5月24日



膝曲げ

浅く腰かけて膝裏に手指を挟み、反対の手で足を押し膝を曲げ、5秒間保ちます(左右とも各5回)。

効果

- 膝関節の柔軟性の向上

足回し・足首回し

- ① 足を伸ばして床につけ、リラックスしながら足全体を内外に回します。
- ② 足首をゆっくり大きく回します(左右とも外回し内回し各5回)。

効果

- 緊張の緩和
- 足首の関節可動域の改善
- 歩行能力改善

膝への負担が減少! /



～ お知らせ ～

- 1, ゴールデンウィーク期間のお休みは5月3日水のみです。お間違えのないようにして下さい。



＼ 丈夫な骨が健康の要！ /

骨粗しょう症対策をしましょう

骨を丈夫に保つことで、強い衝撃に耐えられる体になり、万が一ぶつかったり転倒しても骨折しにくくなります。骨粗しょう症対策をして、丈夫な骨を手に入れましょう！

あなたの骨は大丈夫？

骨粗しょう症危険度チェック！

次の項目のうち、当てはまる方に○をしましょう。

- あまり外出をしない はい・いいえ
- あまり運動をしない はい・いいえ
- 日光を浴びることが少ない はい・いいえ
- 牛乳やヨーグルトをあまり食べない ... はい・いいえ
- 小魚をあまり食べない はい・いいえ
- 体は痩せている方だ はい・いいえ
- 背中が丸くなってきた はい・いいえ

「骨粗しょう症」とは？

骨が弱くなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなる病気です。痛みや症状が出にくく、骨折などをきっかけに検査を受けてから発覚することが多くあります。

「はい」の数が多い人ほど骨粗しょう症になりやすく、骨が弱っている可能性があります。気になる場合は、医師に相談してください。

骨を丈夫にしましょう！

骨を丈夫にしたり、骨粗しょう症の進行を遅らせるために、次のことを適度に行いましょう。

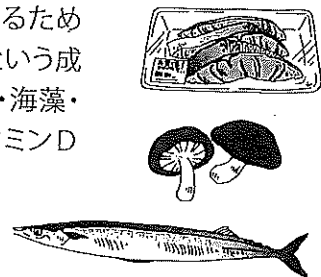
乳製品・小魚・大豆製品を食べる

乳製品・小魚・大豆製品などには、骨の主な成分「カルシウム」が多く含まれています。これらを食べることで、骨が作られます。



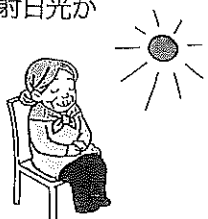
青魚・海藻・きのこを食べる

カルシウムが骨になるためには、「ビタミンD」という成分が必要です。青魚・海藻・きのこなどには、ビタミンDが含まれています。



1日15分ほどの日光浴をする

屋外で日光浴をして紫外線に当たると、体の中でビタミンDが作られます。目に直射日光が入らないよう帽子を被ったり、日差しが強い日は日陰に入るなどして、日光を浴びすぎないように注意しましょう。



ダイナミックフラミンゴ療法をしましょう

片足を床から約5cm上げて、1分間片足立ちをします。これを1日3回、両足とも行います。片足立ちをすることで、両足立ちのときの4倍の体重が太ももの骨にかかるため、効果的な運動になります。