



- 目次
- ①節分週間にて、利用者様のご様子
  - ②フロアカーペット張替えにより、内覧会開催
  - ③今月のお役に立つ、ツボ
  - ④今月の機能訓練

## ①節分週間にて、利用者様のご様子

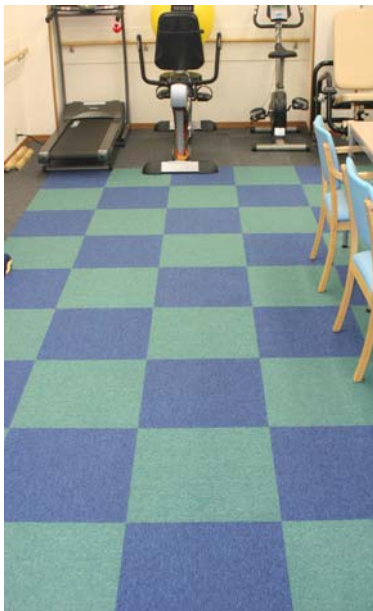


2月2日～7日は節分週間でした、豆を年の数だけ数えて頂き、その後、お持ち帰り頂きました。

節分の豆を年の数だけ食べると、その年は災厄をまぬがれるとか、升から自分の年の数だけ一つかみにすると縁起が良いとか、言い伝えられています。

利用者様に、今年一年の厄払いをして頂きました。

## ②フロアカーペット張替えにより、内覧会開催



1月31日～2月1日にかけて、フロアカーペットの張替えを行いました。

全フロアを新しくしただけでなく、中央部を青色と緑色のチェック柄にし、機能訓練(歩行訓練)を行う際の目安になるようにいたしました。

パーキンソン症状に見られる《まず最初の一步が踏み出せなくなる(すくみ足)、また、歩幅が狭く速度が遅くなったり(小刻み歩行)、また、一度歩き出すと早足になって急に止まれなくなったり、また、向きを変えるのが困難になる》等の歩行障害に際し、柄を目安に足を運ぶ事によりスムーズに足が出るようになります。

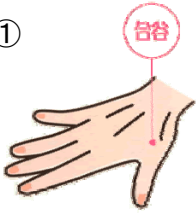

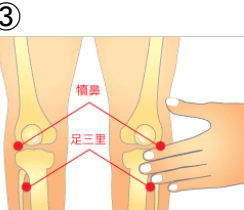
利用者様に実際に行って頂いた歩行訓練の様子の動画もありますので、お声かけ頂ければご紹介いたします。



ぜひ、内部見学にお越しいただき、お声かけ下さい。





### ③ 今月のお役に立つ、ツボ

#### 免疫力を高めるツボ

- ①  **1 合谷(ごうこく)** 手の甲側、親指と人差し指の骨が交わるクボミにあるツボ。免疫機構を整え、アトピーや喘息に効くといわれます。風邪の引き初めで鼻づまりや咳、喉の痛み、頭痛などの改善に役立ちます。
- ②  **2 曲池(きょくち)** 腕を曲げた時にできる、しわのひじ側の端にあるツボ。全身の免疫力を向上させ、アレルギー症状などを緩和します。
- ③  **3 足三里(あしさんり)** 膝のお皿の下、外側のくぼみから指4本分下にあるツボ。免疫力を高める効果があり、倦怠感などに効果があります。

### ④ 今月の機能訓練

#### 『骨盤の前傾、後傾、左右傾、運動』

- ① (動作)
- ① 椅子に背もたれには背中を付けない状態で浅めに腰を掛けます。
- ②  ② まず、前かがみになり、少し腰を反った状態で5秒静止します。
- ③  ③ 次に、腰を丸めながら上半身を後ろに倒した状態で5秒静止します。
- ④  ④ 次に、頭はなるべく動かさないようにして、片方のお尻を浮かします。その際、椅子に付いている片方のお尻だけで体のバランスを取り、浮かしている方の腰又は脇腹に力が入っているか、確認しながら行います。
- ⑤  ⑤ 反対の方向も同様に行います。
- (注意) 無理はしないでください。痛みがある場合は直ぐに中止して下さい。
- (効果) 骨盤の運動を行うことにより、骨盤周囲の筋肉(インナーマッスル)を鍛え、立位時の姿勢の安定、歩行時の転倒防止に効果があります。