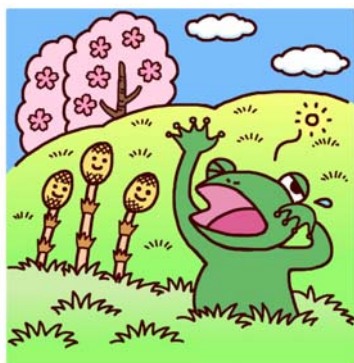




- 目次
- ①節分週間にて、利用者様のご様子
  - ②フロアカーペット張替えにより、内覧会開催
  - ③今月のお役に立つ、ツボ
  - ④今月の機能訓練

## ①3月6日は、暦の上で、啓蟄



啓蟄とは、啓は「ひらく」、蟄（ちつ）は「土中で冬ごもりしている虫」の意味で、大地が暖まり冬眠していた虫が、春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。という意味です。

実際に、動物や虫（種類によって異なりますが）が冬眠から目覚めるのは、最低気温が5度を下回らなくなってから、平均気温が10度以上になってからだそうです。

## ②三寒四温（さんかんしおん）てなあに？



冬の間、寒い日が三日ほど続くと、その後四日間ぐらいは暖かいという意味です。

もともと、中国北部や朝鮮半島の冬の気候を表す言葉で、後に日本に伝わりました。

ただ実際は、日本の本土の天候にはあまりはっきりとは現れず、ひと冬に1回あるかないかという程度だそうです。

そのため日本では寒い日と暖かい日が交互になって続いている春先に三寒四温って言葉で表しているようです。

その原因は、春先に低気圧と高気圧が交互にやってきて、低気圧が通ると寒くなる、高気圧が通ると暖かくなるという周期が繰り返すことが多くなったためだと思われます。

このように気候が変化する時期には、体調を崩しやすくなりますので、十分な睡眠を取り、規則正しい生活を心掛けましょう。

また、朝は暖かなくても、午後から寒くなる事も多々ありますので、防寒着などを用意し、こまめな衣服調節を心掛けましょう。



### ③ 今月のストレッチ

#### 『太ももの前(大腿四頭筋)のストレッチ』

①



- ① 横向きに寝ます、下の肢(床面にある肢)の股関節、膝関節は少し曲げておきます。

②



- ② 上の肢の股関節は伸ばしたままで、膝関節を後ろに曲げ、手で足の指を持ちます。

③



- ③ ゆっくりと息を吐きながら、手をゆっくりと後ろに引き、股関節を後ろに伸ばしていきます。

- ④ ゆっくりと息を吐いている間(約10秒)太ももの前の伸びている筋肉を意識しながら伸ばしましょう。

(注意) 骨粗鬆症の方や、股関節、膝関節に変形のある方は無理に行わないでください。

### ④ 今月の機能訓練

#### 『太ももの前(大腿四頭筋)の運動』

①



(動作)

- ① 椅子に猫背にならないよう、姿勢を正して腰を掛けます。

②



- ② まず、息をゆっくり吐きながら、右肢の膝関節を伸ばし上にあげます。

この時、つま先はしっかり上げる様に意識し、5秒キープします。

③



- ③ 次に、息を吸いながら、上げていた足を下ろし元にもどります。

- ④ 左肢も同様に行います。

最初は、左右10回、2セットを目標に、なれてきたら少しずつ回数を増やして行きましょう。

(注意) 無理のない範囲で行ってください。痛みがある場合は行わないでください。

(効果) この筋肉を鍛えると踏ん張る力が付き、足腰の安定性を高め、安定した歩行が出来るとともに、転倒の予防にもつながります。

**いきいきテイサービスセンター**

問い合わせ 伊南・園田 まで

598-0021  
泉佐野市日根野4097-2  
ミヤコピア日根野102

電話:072-458-1990  
FAX:072-458-1991  
ホームページ  
<http://www.k-eight.com/>