

冷え



12月に入って寒さを感じる日が多くなり、冬の訪れを感じるようになりまし。クリスマスイルミネーションをよく見かけるようになり、空気が澄んで富士山もよく見えるようになりましたが、寒くなると手足の冷えが気になるという方も多いのではないのでしょうか。

お風呂に入っても手足が暖まりにくい、夜眠る時に足元が冷えて眠れないといった症状は、体の末端の血液循環が悪い状態にあり、それを「冷え」と言います。皆様はどのような冷え対策をされているのでしょうか。

冷えの原因のひとつとして筋力低下があります。筋肉量が少なくなると熱を生み出しにくくなり、その結果冷え症となってしまうそうです。簡単な体操をしてみても効果的です。例えば、手や足をグーにしたりパーにしたり、足首を回したりする体操は効果的です。時間のある時にいつでもできますので、お試し下さい。他にも、暖かい飲み物を飲む、生姜等の身体を温める食べ物を摂る、足浴をする、厚手の靴下を履く等の方法があります。皆様も何か良い方法をご存知でしたら、ぜひ教えて下さい。

体温を1℃上げると代謝は30%上がると言われてます。いろいろな方法を試して、厳しい冬を乗り切りましょう。

理学療法士 福西智美

特集

リハビリのことが
知りたい!

五十肩 正式名：肩関節周囲炎

ギクッときたら要注意!!

ある日、突然、肩に激しい痛みを感じることで発症することの多い五十肩。つり革に手が届かない、上着の袖に手を通せない、背中のファスナーの開閉が出来ないなど、日常生活上の動作に様々な支障をきたします。年齢的には40歳代後半からみられ、その原因としては肩甲骨と上腕骨をつなぐ筋肉の老化が大きいと言われています。欧米では、フローズンショルダー (frozen shoulder: 凍結肩) と言われ、文字通り、凍ったかのように動かせなくなってしまいます。

急性期の凍りかけの時期は腕を上げたり、後ろに回したりすると激痛に襲われますが、ひどい場合は、安静時や夜間にも痛みが続きます。この時期は重い荷物を持ったり、痛みを伴う動作を避けることが大切です。また、消炎鎮痛剤を使用したり、患部を氷水などで冷やして炎症を和らげるようにします。その後、徐々に痛みが治まり、日常生活ではさほど痛みを感じなくなりますが、この時期に肩を動かすと痛いからと言って放置すると組織の癒着が進み、肩が凍ったように硬くなり、動かせる範囲を狭めてしまいます。さらに、極端な筋力不足や血行障害により深刻な肩こりを併発し、別の痛みに苦しめられることにもなります。そこで必要なのがリハビリです。可動域制限を残さないために、患部を温め、マッサージをして血行を促し、痛みの許す範囲で出来るだけ肩を動かすようにしましょう。「少し痛いくらいの運動」を繰り返すことで肩の動く範囲も少しずつ広がります。

五十肩に効果的な運動には、前かがみの姿勢で肩の力を抜き、だらりと垂らした手にアイロンやペットボトルを持って前後に振る運動や棒体操などがあります。写真で紹介しますので、ぜひやってみて下さい。



輪ゴム運動

輪ゴムを3本つなげ、一方の端を片手の親指に、もう一方を別の親指にかけ、片肘を固定してもう一方の手を左右に水平に動かします。片腕ごとに20~30回、ゆっくりと繰り返しましょう。



寝るときの工夫

柔らかい枕やクッションを敷き、肩や肘が背中より持ち上がるようにすると痛みを感じにくくなります。

♪あわてんぼうの サンタクロース 体操♪

作詞：吉岡治 作曲：小林亜星 体操：深津慎一

あわてんぼうの サンタクロース
クリスマス前に やってきた
いそいで リンリンリン
いそいで リンリンリン
ならしておくれよ かねを
リンリンリン リンリンリン リンリンリン



①
あわてんぼ〜の
サンタクロース♪

(歩くように
両手両足を交互に振る。)



④
やってき

(両手を顔の前で交叉)



②
クリスマス

(右手を大きく広げる)



⑤
たっ!!

(両手を同時に広げる)



③
まえ〜に〜

(左手も大きく広げる)



⑥
急いでりんりんりん、
急いでりんりんりん。
鳴らしておくれよ鐘を〜。
りんりんりん、
りんりんりん、
りんりんりん。
(鈴を手に取り、リズムに
合わせて鳴らしましょう)

秋の味覚／園芸・料理活動

屋上で育てた大根から、昔ながらの家庭の味付けて
とっても美味しい切干大根ができました。



運動会の報告

今年も各フロアで
運動会が行われました。
全力で頑張り抜いた
皆の顔は眩しいくらい
いきいきしていました。



国立市秋季野球大会 準優勝

10月25日、晴天の日曜日、矢川のグラウンドにて
決勝戦が行われました。試合は大接戦の末、
一点差で惜しくも敗れましたが、準優勝
(Cクラス)に輝きました!! 次期大会に向
けて選手皆体調管理に気をつけ、優勝に
望みたいと思います。
応援のほどよろしくお願いします!!

