

# アモールニュース

2021年9月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷



## 秋の 健康管理

## 「体力の維持！体もころも カゼ予防！」

季節の変わり目を  
健康に過ごすには？



### 食欲の秋？読書の秋？体力維持の時期！！

- ★太陽を浴び、適度な運動
- ★生活リズムを作る（早寝早起き）



#### ①指先くるくる 【指体操の手順】

- 両手の指先を合わせます。
- 両手の指先が当たらないように指を回していきます。
- ※他の指が離れないように注意しましょう。
- 人先指から小指まで行い、小指から人差し指までもどりましょう。（2～3回）



#### ②深呼吸 【リラックス効果・姿勢がよくなる／心肺機能を維持】

##### 鼻から息を吸い、口から吐く

- お腹に手のひらを当てて、大きく息を吸って（4秒）、大きく吐きます（4秒）
- 息を吸う時は胸を張り、吐くときは背中を丸めます。
- ※吸って吐いてを1セット。（2～3セットを 午前/午後 行いましょう）



#### ③膝のばし 【足の筋力維持／膝・太もも】

- 膝からゆっくりと蹴り上げます。蹴り上げたところでキープ（3秒） 左右交互に。
- 上げる時、下げる時もゆっくり出来るように意識しましょう。
- ※交互に5～10回。（午前/午後 行いましょう）



#### ④立ちます、座ります。 【安定感／膝・太もも・腰】

- 交差した腕を胸の前にあてます。なるべく反動をつけずに立ち上がりましょう。
- ゆっくりとおしり から腰を下ろしていきます。
- ※3～5回。（午前/午後 行いましょう）
- 立ち上がりや腰を下ろす時に、ふらつく場合は、転ばないように無理をしないようにしましょう。



#### ⑤壁 腕立て伏せ 【全身の筋力維持／手首・肘・肩・腰・太もも等】

- 壁から10～20センチ離れて、肩幅に足を広げて立ちます。
- 両手の手のひらを壁につけますなるべく反動をつけずに立ち上がりましょう。
- ゆっくりと、肘を曲げて上体を壁に近づけます。
- ※3～5回。（午前/午後 行いましょう）

運動プログラムを一緒に考えます！一緒に健康管理を行いましょう！！

### 管理者のつぶやき



9月になった途端に、急に涼しくなりました。大好きな夏が終わり、何だかとても寂しいです。8月いっぱい、一人スタッフが退職しました。心から感謝の気持ちを送ります。そして今日から新しいスタッフが一人入職しました。来月のアモールニュースで自己紹介させていただきます。これからもアモール訪問看護リハビリステーション越谷をどうぞよろしくお願い致します。

【発行元】 343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F

アモール訪問看護リハビリステーション越谷【事業所番号：1160890178】

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：6名、理学療法士：3名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名(2021.9.1現在)