



こみはち コミハ リハビリだより

発行日
平成31年2月
リハビリ版
第31号

寒さも一段と厳しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしですか？インフルエンザが猛威をふるっていますので、うがい・手洗い・マスクで予防していきましょう。

今回は、冬の生活についてお伝えしたいと思います。

かいご・リハビリ豆知識

- ①足の冷え対策 ストレッチ運動で血行を良くして足をぽかぽかに！
- ・イスなどにすわったままできます。足首をぐるぐる内回し、外回し10回。
 - ・足首をできるだけ大きく曲げ伸ばしゆっくり10回。



足首を深く
曲げる

つま先を反対側
に動かす



- ・さらに足のゆび1本1本をぐるぐる回してあげると効果が大きいです！

- ②風邪に負けないからだづくりのために、**肺を鍛えましょう！**



- ・肺の動きを良くするため、好きな歌を大きな声で歌いましょう！
- ・歌が苦手な方は大きく深呼吸です。まず、息を吐いてから『鼻から吸って、口をすぼめながら吐く』をゆっくり行います。

酸素をたくさん脳におくって、脳も活性化しましょう！



★★雪道でも杖を使って安全に歩くために★★

杖用アイスピックのご紹介

- ・普段使用しているほとんどの杖に簡単に装着できます。
- ・屋内などに入った時は、ツメをたたんで使用できます。
- ・雪道や凍った路面でのステッキの滑りを防いでくれます。
- ・1本爪・3本爪・5本爪タイプなどあります。
- ・不明な点は、お気軽にリハスタッフに声をかけてください。

