

南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

2023. 11 秋の大運動会開催！！

チーム対抗にて、玉入れとスリッパ飛ばしを行いました♪玉入れは引き分けという接戦。勝敗はスリッパ飛ばしにかかり、結果は紅組の勝利となりました。皆様の元気な様子や笑顔が見られました。代表職員のスリッパ飛ばしでも笑顔あふれる結果となりました。ご参加頂いた皆様、ありがとうございました。



ぼたん通信

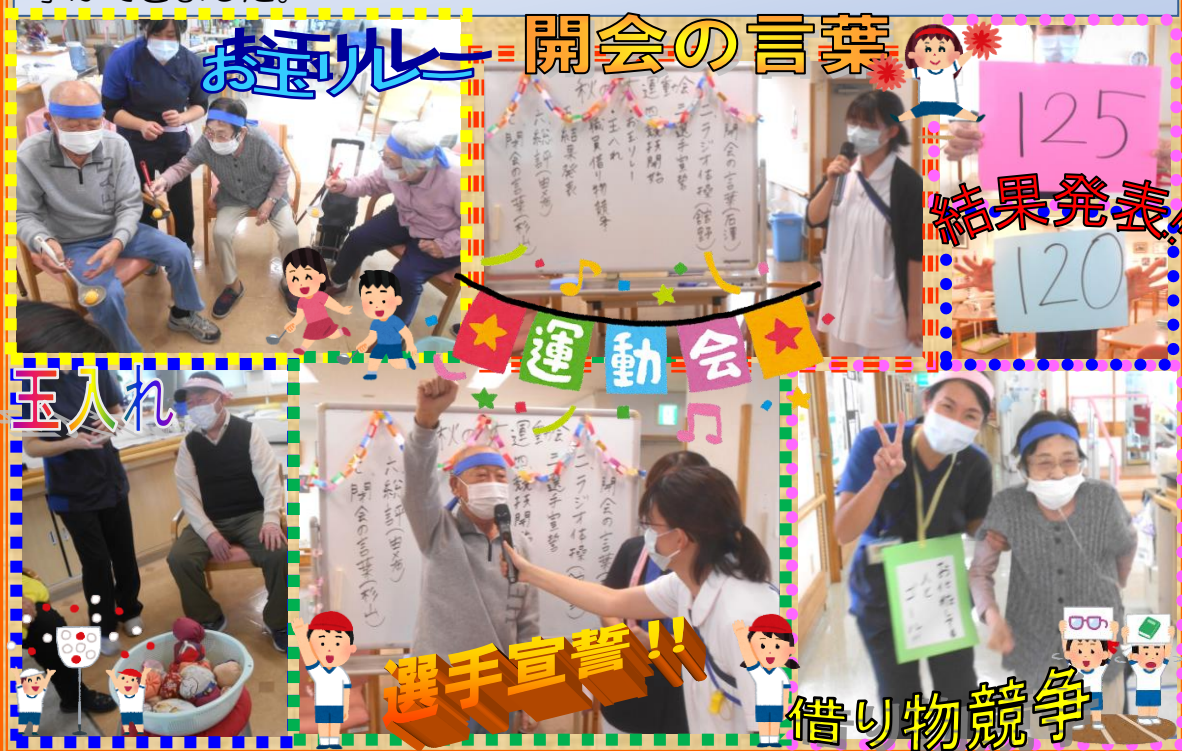
11月号



南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

朝晩の寒さも増し、秋を感じる気候になってきましたが、皆さんはどんな秋をお過ごしでしょうか。パワーリハビリでは、10月30日に“スポーツの秋”という事で、秋の大運動会を開催しました。

いつもとは違った雰囲気、チーム一丸となって楽しく身体を動かす事ができました。



一般財団法人 脳神経疾患研究所
 附属総合南東北病院 附属須賀川診療所
 南東北通所リハビリテーションセンター須賀川
 南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川
 【令和五年十一月十五日発行】

★南東北須賀川通所コラム★

気温の低下に注意

11月になりました。これから冬に向けてより一層気温が下がる時期になります。高齢になると**体温の調節機能が衰えやすく、血流が悪くなりやすい**為、さらに寒さがこたえる季節と言えるでしょう。



寒さによる関節・筋肉への影響



寒くなってくると発生しやすくなるのが、「肩」「腰」「膝」などの関節痛です。関節痛の原因の多くが**血行不良**によるものと、**筋肉が冷えて硬直**する為に起こります。これらの関節痛が発生する事で歩く事が辛くなり、動く事を控えてしまう方もいると思います。しかし、**運動量が低下する事で体の筋肉量が低下しやすくなる**為、熱の産生量が減り、さらに体は冷えやすくなります。

寒い時期も運動を

対策としては**運動し筋肉をほぐす、入浴や足浴で体を温めて血行を良くする事**が重要です。また高齢になると膝の軟骨がすり減る事で関節痛を起こしやすい傾向もあります。膝の負担の軽減する為には足腰の筋肉量を増やす事で衝撃を吸収しやすくなります。無理のない範囲で**散歩や軽い運動**を習慣化し、筋肉を維持していく事も大切です。



運動は大事ですが、無理は禁物です。体調不良や痛みがある場合は、ご気軽にスタッフにご相談ください。



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248) 73-3329 (直通)

南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248) 73-3129 (直通)

ファックス (0248) 72-9590 (共通)

営業時間 8:30~17:00

eメール : sukagawacclinic@mt.strins.or.jp

ホームページ : <http://www.sukagawa-clinic.com/>

〒962-0032

須賀川市大袋町206-2

(一財) 脳神経疾患研究所

附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所

電話 (0248) 73-3331 (代表)

【関連事業所】

南東北須賀川居宅介護支援事業所

南東北訪問看護ステーション たんぽぽ