

## 白衣の天使通信 ～体を温めよう～

いよいよ冬本番！朝晩の冷え込みもかなり厳しくなってきました。  
「冷えは万病の元」といいます。特に足の冷えは血行や代謝、自律神経の不調を招きますので湯たんぽやカイロでお腹やお尻などの筋肉を温めると良いです。温まった血液が足の末端まで流れ、足の冷えを防いでくれます。

また、足首まで隠す厚手の靴下やレッグウォーマー、薄くて温かいスパッツ、サーモ加工の靴下の中敷きなど様々な防寒グッズが販売されています。これらを活用して冷えから体を守りましょう。

体を動かすことが減る年末年始。  
ここで、毎週木曜日の午後の体操教室での体操を一部ご紹介いたします。  
(①～③は、座った姿勢でも行うことができます。⑥も忘れずに！)

- ①まずは、深呼吸をしましょう。鼻から大きく息を吸って、口から吐きます  
(3回繰り返す)
- ②足踏みをしましょう。できるだけ高く足を上げるように意識して行います  
(20回繰り返す)
- ③つま先立ち(かかとを上げる運動)をします。  
(20回繰り返す)
- ④片足立ち(3～5秒片足を上げる運動)をします。  
(右足・左足、各3回)



ここからは、立ちあがった姿勢で行う体操です。

- ⑤スクワット(膝を曲げて少ししゃがむ運動)をします。  
(5～10回繰り返す)
- ⑥椅子に座り、お尻を10cmほど上げた状態で、3秒間保ちます。その後、腰をおろします。  
(3～5回繰り返す)
- ⑥最後に、深呼吸をして終わりましょう。  
(3回繰り返す)

できる方は是非、ご自宅でもやってみてはいかがでしょうか？

**(足腰に不安のある方は無理せずに！！  
誰かそばについてもらってやってくださいね)**

看護師：寺坂・田中・香取

# デイホームだより

題字

## 小峰甲子

発行元：至誠デイケアセンター  
平成21年度 年末特大号(12月発行)  
電話番号：042-527-0207  
ホームページ：<http://www.shisei.or.jp>

### 「2009年！今年もお疲れ様でした！！」

#### ～丑年から寅年へ～

来年は寅年ということで、虎年の小野さんにお話をさせていただきました。

今年一年を一語で表すと！！！！

### 「健康」

「健康でなくちゃデイホームにこれないわよお」と、小野さんはおっしゃっていました。

寅年と言えば・・・

千人針の由来になったのが

「虎は千里行って千里帰る」の言い伝えとされていて寅生まれの女性に千人針を縫って貰うのが効果があるとされていました。虎年の私も大勢の人に「縫ってください」と頼られました。

来年に向けて一言！！

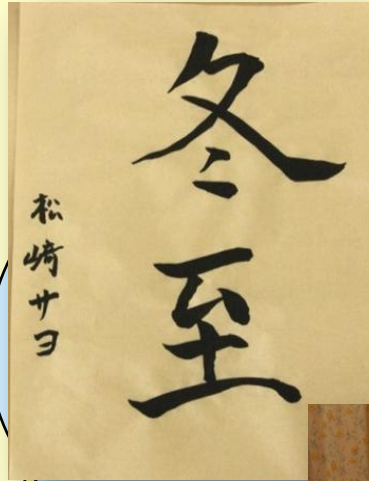
「世の中の平和を願います」

小野 豊子(95歳)

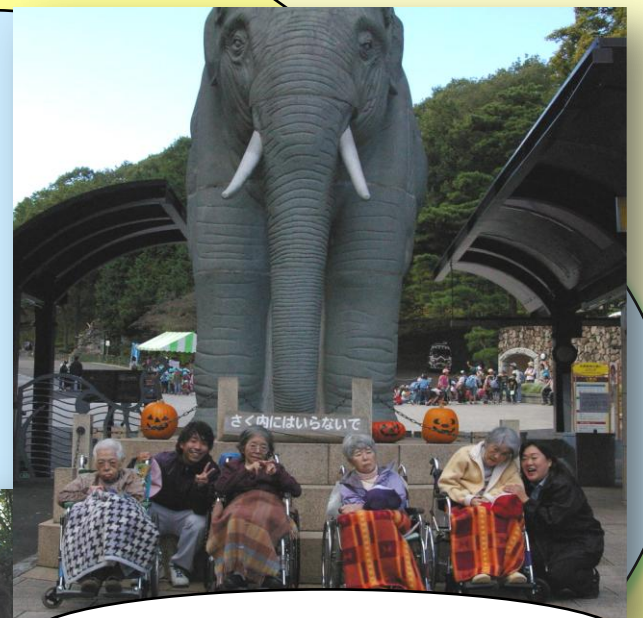




# 活動のご様子



お二人とも  
芸術家ですね！！  
これからも素晴らしい  
作品を作ってください。



至誠ホーム  
餅つき大会



古民家園（小林家住宅）

