

リハビリ通信

とんとこ

寒さが身に染みるこの季節、温かい飲み物や食べ物が心を和ませてくれます。

温かい飲み物でもコーヒーや緑茶は体を冷やしやすいくフェインが多く含まれており、白湯や生姜湯、ココア、甘酒、ゆず茶などは体を温める作用があるそうです。私はホットコーヒーが大好きですが、冷え性なので生姜湯を時々飲んでます。

リハビリ室の様子

着なくなったTシャツでぞうりを編んでいます。なかなか難しいですが、患者さんの多くは昔作った経験があり、手つきは慣れたもの。



↑編みはじめを皆で話しながら模索している様子です。



←
右側：見本
左側：皆で製作したもの



広告で作った入れ物です→



リハビリ悩み相談



ペットボトルの蓋や牛乳パックを空けることが難しくなりました。手の力をつけるにはどうしたら良いでしょうか。

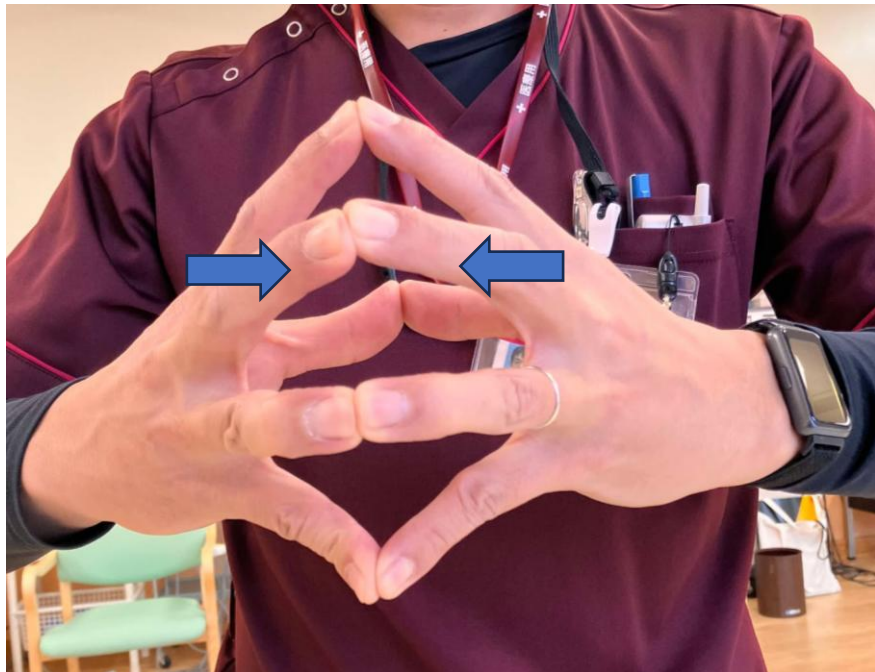
物を握る力のことを握力と言いますが、握力の低下は全身の筋力や体力低下の目安にもなります。

握力をつけるには「指先」と「腕力」の両方を意識することが大切です。今回は指先と手首を鍛える運動をあげました。参考にしてください。

どうしても開けにくい場合は牛乳パックオープナーやペットボトルオープナーを利用しても良いかもしれません。このような自助具の相談がありましたらいつでもリハビリ室にお越しください。

握力強化

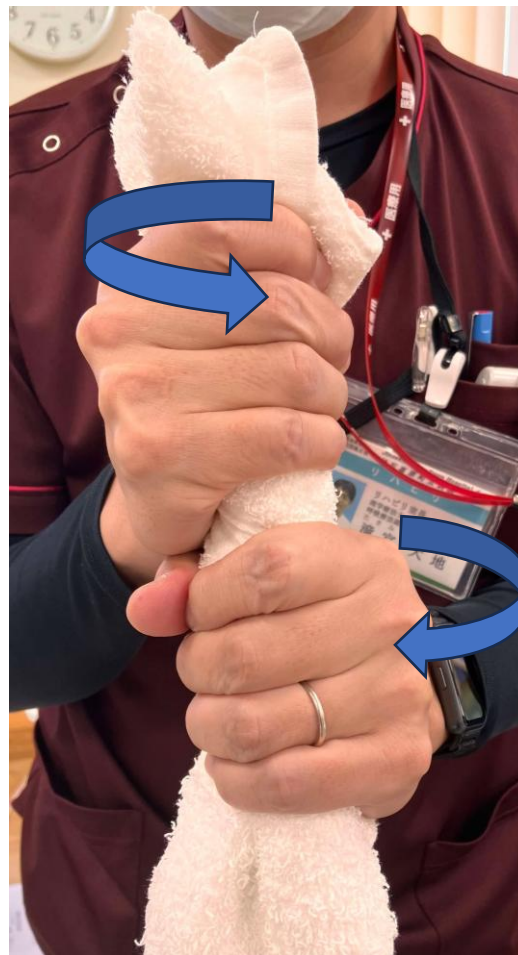
①指先合わせ



左右の指を合わせます。
お互いの指を押し付けるように力を入れます。

10秒×10回を目安に
(無理のない範囲で)

②タオル絞り



タオルは濡れていなくても良いです。
3秒ほど絞り、元の位置に戻します。
10回を目安に（無理のない範囲で）
左右の手の位置をかけて同様にします。
余裕があれば、脇をしめ肘を伸ばして
行ってください。