

寒いこの時期、インフルエンザなどの感染症が気になりますね。免疫力を高めるには、手洗い・うがいが基本ですが、ハミング（鼻歌）も良いそうです。ハミング（鼻歌）は鼻の中の血流を増やし、細菌やウイルスの侵入を防ぐ効果が期待できると言われます。私は風邪をあまり引かないので、鼻歌のおかげかなと思っています。

リハビリ室の様子



出前教室やいきいき百歳体操指導してますよ。



クリスマスの飾りつけしました。

午年にちなんで馬クイズ！

馬の「ひづめ」は人間で言う何指でしょうか？

- ①親指 ②人差し指 ③中指



答え ③中指

進化の過程で他の指が退化し、中指だけが発達してひづめとなりました。



寒い冬に 血流をよくする体操～

冬は体が冷えて血液の循環が悪くなりがちです。血流が悪くなると老廃物もうまく排出張れないため、疲労やむくみが起こりやすくなります。今回は冬でも簡単に血流を良くする体操をあげました。

ゴキブリ体操

【効果】

足指の循環を良くします。
下肢静脈瘤や夜間頻尿にも効果があると言われています。

【方法】

- ①寝た姿勢で両手足を天井にあげます。
- ②手足の力を抜いた状態でバタバタさせます。

30秒から60秒×3回程度



足指のばし

【効果】

足指の循環を良くします。
外反母趾予防や足指に力が入りやすくなります。

【方法】

- ①足を組んで、足指の間に手指を軽く挟んで優しく握ります。
- ②足裏をやさしくのばして10秒キープ
・指を入れたまま足首を回します。
反対も同様に

