



2階

2階では季節に合った作品作りに
スタッフと利用者様で取り組んでいます。
出来上がりを見て皆様大変喜ばれていました！



3階



3階で生け花を行いました。参加された皆さん、楽しそうにおしゃべりしながら
個性あふれる生け花を生けてくださいました。
暖かい日もあったり寒い日もあったりしますが、皆さんはとてもお元気にすごされています。
この元気が生け花にも活かされていると思います。

4階

桜が咲く季節になりました。4Fでは工作で桜の
貼り絵をしました。皆さん上手に作っており
完成した後も綺麗な笑顔を見せてくださいました。



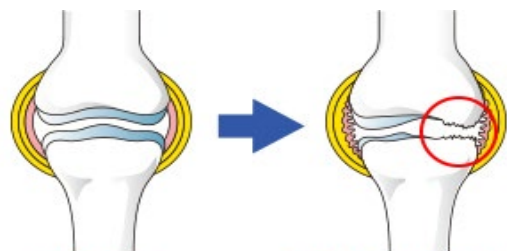
変形性膝関節症～ひざの痛みを解消するポイント

「ひざ痛」は加齢とともに増加します。その多くは関節軟骨が摩耗したり、半月板がずれることによって起こる「変形性膝関節症」が原因です。予防には、運動で筋肉をつけるとともに、筋肉の柔軟性を高めることが大切です。

膝が痛くなる原因

関節軟骨がすり減ると、関節の空間を裏打ちする滑膜(かつまく)の細胞を刺激して炎症を起こします。その結果、膝が腫れたり、熱を持ったりするようになります。膝が腫れるのは、刺激を受けた滑膜から関節液が過剰に分泌されて膝にたまるためです。これが「膝に水がたまった」状態です。こうして関節炎が引き起こされ痛みが現れます。

また加齢に伴い、関節周囲の筋肉が減少したり柔軟性が低下して硬くなったりすることで、膝の痛みにつながることもあります。



正常な膝

変形性膝関節症の膝

膝痛予防には運動が大切

膝の痛みを和らげるためには、適度な運動で筋肉をつけるとともに、筋肉や腱の柔軟性を高めることが大切です。それにより、膝への負担を軽減させることが期待できます。

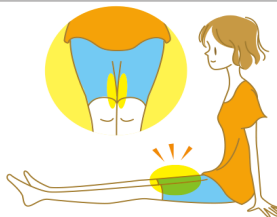
膝痛にオススメのストレッチ体操

セッティング

太ももの筋肉を強化し、柔軟性を改善します

- 1 背筋と膝を伸ばして座ります。
- 2 太ももの内側が盛り上がるように力を入れます。
- 3 5秒間保ったら力を抜きます。

膝の痛みを抱える人の多くが、太ももの内側(内側広筋)を強く収縮させることができません。普段この筋肉を使うことが少ないと、最初は痛みを感じるかもしれませんが、筋肉が柔らかくなるにつれて痛みが軽減していきます。



カーフパンピング

膝の前後やふくらはぎの筋肉の柔軟性を高めます

- 1 背筋と膝を伸ばして座ります。
- 2 左右の足首を同時に前後にゆっくりと大きく動かします。

足首を動かすときにふくらはぎがつっぱる方は、ふくらはぎが固まっている可能性があります。このストレッチをして、筋肉の柔軟性を高めましょう。こむら返りの予防や、むくみの解消も期待できます。

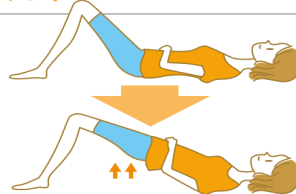


ヒップリフト

膝を曲げる筋肉の強化につながります

- 1 仰向けになり、膝を立てます。
- 2 その姿勢のまま、お尻を上げます。

太ももの後ろの筋肉がつる場合がありますが、それは筋肉が弱っている証拠です。つってしまった場合は、膝をより深く曲げると負担が軽くなり、つりにくくなります。慣れてきたら膝の角度を浅くしてみましょう。



目標回数
1日各100回

回数は目安です。ご自身の体調や体力にあわせて行いましょう。
無理なく毎日継続することが大切です。

QRコードでアクセス→

ホームページアドレス: www.esperanza.or.jp

