



デンマークQueen西葉台

# 通所リハ新聞

秋号

(2023/10/31発行)

「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」皆様はどんな秋をお過ごしでしょうか！？ようやく涼しく過ごしやすい気候になりつつありますが、体調を崩しやすい時期ですので、体調管理には十分注意していきましょう！

## 生活に役立つ知識をご紹介します ～むくみの解消～

足のむくみは、血行が悪い、運動不足などが原因で、足に水分がたまることで生じ、感覚が鈍くなる、足の自由な動きを妨げるなどの弊害が起こります。今回はそんな足のむくみを解消するヒントをお伝えします。

### ① 踵上げ運動

踵を挙げて下ろす運動です。

1セット10回を3セット続けてみましょう。できるだけ背筋を伸ばして行いましょう。



### ② 膝伸ばし運動

椅子に座り膝を伸ばす運動です。

1セット10回を3セット続けてみましょう。①と同じく背筋を伸ばして行いましょう。



### ③ あおむけで足を高くする

あおむけでお休みになる際

クッションなどをふくらはぎのあたりに置いて足の位置を高くします。



※痛みや違和感がある時はお控えください。

## 敬老会

9月18日に皆様のご長寿を願い、敬老会を開催しました！写真と共にご紹介します！



スタッフ全員で鳴子を振りながら「お祭りマンボ」を披露しました。楽しい振り付けに、皆様も「ノリノリ」でした♪

♡ご長寿表彰式♡  
いつまでもお元気で!!

## 楽しく脳トレ！ ～間違い探し～



間違い探しは、記憶・思考・判断などを通して脳の活性化を促すことができます。楽しく脳の活性化をして、認知症を予防しましょう！

間違いが3つあります！  
探してみましょう！