

通所リハだより3月

令和3年3月1日 発行
大分豊寿苑 通所リハビリテーション
作成者 藤原・熊谷・高橋

退職のご挨拶

通所リハビリテーション

令和3年4月末付けで退職する事となりました。
皆様には、沢山の事を教えて頂き、又、助けて頂き感謝の気持ちでいっぱいです。
今まで学んだ事を、次に活かして頑張っていきます。
これからも皆様が楽しい生活を送れるよう願っております。
本当にお世話になりました。

係長 安東昌彦



活動参加のお誘い

2月より午前・午後と実施しているカラオケの参加は、
どちらか一方でお願いしています。午前・午後両方に参加して
頂いていた方は時間を持て余すと思われるかもしれませんが、
苑では、めじろん体操、各クラブ活動、個別のリハビリ、
ちょっとしたゲームや日替わりのレクリエーション等を実施し
ておりますので、そちらにも是非ご参加下さい。

クラブ活動に付きましては随時参加者を募集しております
ので、お気軽に職員にお声掛け下さい。



むくみ対策

むくみを解消し予防するには、むくみやすい生活を改善
することが必要です。予防をすることで、もしむくんで
しまっても、その程度を和らげることができます。

■マッサージ・ストレッチ

ふくらはぎに溜まった余分な水分や血液を心臓に戻すよ
うにしましょう。もむのではなく、なでるようにしてリン
パ液の流れを改善します。また、ふくらはぎにある腓
腹筋やヒラメ筋をストレッチでほぐすことで、血流の流
れを良くし、血行を促進します。

■食事 (水分・塩分は適度に)

むくみの主成分である水分、ナトリウムをためないため
にも、食生活における水分、塩分の過剰摂取を避ける事
が予防の大前提です。塩分の多い食事は水分の摂取にも
つながるので、特に間食でのスナック類やカップラーメン
などは控えましょう。

健

康

広

場

普段味の濃いものを食べる習慣があるのならなるべく
薄味にしてください。また、塩分の排出を促進するカ
リウムを積極的に摂取し、血流をよくする働きがある
ビタミンEも適度に摂取すると良いでしょう。

◎カリウムを多く含む食品：アボカド・バナナ・はっ
さく・いよかん・もも・納豆など

◎ビタミンEを多く含む食品：アーモンド・ピーナッ
ツ・アボカド・抹茶・かぼちゃ・ほうれん草・モロヘ
イヤ・赤ピーマン・バジル・卵・たらこ・いわし・し
そ・ごまなど

食事に関して制限を受けている物は、かかりつけ医と相談して下さい

■運動

ウォーキングや階段の上り下りなどで、筋肉を鍛え、ポ
ンプ機能を働かせてあげましょう。また、足首をグルグル
回す、仰向けで両足を上にあげてぶるぶると小刻みに
動かすなどして血流を促進すると良いでしょう。眠る時
に足の下に薄い座布団などを入れて、足を少し高くして
眠るのも効果的です。