

ドライブ&浜川散歩

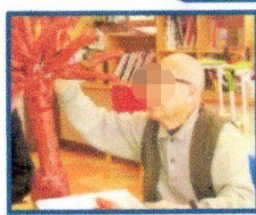


今年春の到来が遅くやっと桜が咲きました!!  
 皆さんドライブ、散歩をかねての花見を楽しみにされていたので桜の花が見られてとても喜ばれていました♪浜川公園には桜だけではなく色々な花も咲いていましたよ!



工作風景

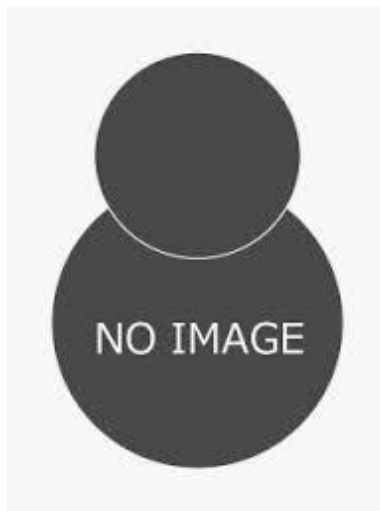
テイケアに桜を咲かせました!  
 皆さんで協力して可愛い桜を作成し玄関に展示しています



新人紹介



# リハビリスタッフの紹介



## ワンポイント健康法 「梅雨・初夏をのりこえる」

### 梅雨・初夏の痛み対策

#### 室温を下げるより、除湿を

★なるべく冷房より除湿（ドライ）にしましょう。

冷房にする場合は、外気温との差は5～6℃以内に。

温度差が大きいと自律神経は乱れやすくなり、関節などの痛みが悪化します。

冷え性の方、関節痛や筋肉痛などがある方は、靴下を履く、上着を羽織るなどして保温しましょう。



**冷房より除湿、体の保温を！**

#### 夏こそ体を温める食材を

★この時期には、体が温まるショウガやニンニク、タマネギなどを積極的に摂りましょう。

ショウガやニンニクは味噌汁に、タマネギは切ってから30分以上常温に置いてから調理すると効果的です。

さらに、痛みにはビタミンCや抗酸化成分、アミノ酸、カルシウムなどもよいでしょう。



**ショウガ、ニンニク、タマネギなど**

#### 関節の動きはなめらかに

★関節の柔軟性を高めるには、適度に使うことが一番です。

関節を回したり、揺らしたりしてみましょう。

また、筋力が低下すると、関節に過剰な負担がかかりやすくなります。

イスの立ち座りや階段昇降なども、

筋肉を鍛える運動と意識して行いましょう。



**筋肉を鍛える適度な運動**