

## すこやか通信

R4.08.20  
発行

お盆を過ぎて少し暑さも和らいできましたね。はやくも正月のおせちの予約チラシが出ているそうです(笑)日々早く過ぎていきますが、一日一日を無駄に過ごさないようにしっかりと運動等を頑張ってくださいませ。

今回は片足立ちについてご紹介します。何もつかまらずに片足で立つことは加齢や病気により難しくなってきました。しかし、訓練により片足で立つ時間が長くなると、転倒の回数が減ったり、骨密度の増加や病気のリスクの軽減などがあると研究データによりわかっています。

1分間の片足立ちを1日に3回することにより太ももの付け根に加わる運動量は53分間歩いたのと同じ効果があります。短い時間で効果がありお得な感じがしますね。いきなり1分間は大変だと思えますので短い時間から何かにつかまりながら実施して下さいね。



ペットボトルの開け方  
手の力が弱くなりなかなか開かないペットボトル。少しでも開けやすくなる方法をご紹介します☆

○キャップに輪ゴムをする

△アゴムでも代用できるそうです！

○キャップにお湯をかける

火傷に注意してキャップ付近にお湯をかけます。

ペットボトルはメーカーによっても硬さが違いますが握力は15キロ程ないと開けにくいといわれています。



日本では、これまでに1272万9133人が新型コロナウイルス感染症と診断されており、これは全人口の約10・1%に相当します。

当事業所としましては、出来る限り事業の継続をしたいと考えています。そのためにも職員だけでなく、ご利用者やそのご家族のご協力が必要不可欠のため、いま一度これらのことに注意しながらご利用していただければと思います。

○発熱やのどの痛みなど体調に変化があるときはご利用をお控え下さい。(同居家族がコロナ陽性的の場合もご連絡をお願い致します。)

○鼻が出ている状態でのマスク着用やマスクを外しての会話

宍粟市でも多数の感染がみられています。少しでも感染被害が減るように今後ともご協力をお願い致します。

すこやかリハビリセンター  
<https://s-riha.jp>

TEL 0790-63-2202 発行者 池田政輝