

ショートステイ通信 秋号

2018年9月28日発行 発行元：目黒区立特別養護老人ホーム東山 編集責任者：施設長：横山 享子

朝夕は涼しく、過ごしやすい季節になりました。さて、秋といえば、食欲、運動、読書・・・と楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか。

今回のショートステイ通信は、疲労回復や怪我の予防、リラクゼーションにもなる「ストレッチング」についてです。

◆ストレッチングとは

ストレッチングとは「(筋肉を)伸ばす、伸びる」などを意味する行為であり、スポーツ、医療などの現場において実践されています。

◆ストレッチングの効果

- ・疲労回復…筋肉内の疲労物質が排除されます。
- ・怪我の予防…転倒や腰痛などの予防につながります。
- ・リラクゼーション…筋疲労が緩和され、筋の強張りを抑えることができ、気持ちをリラックスさせることができます。



◆ストレッチングの方法

筋肉を伸ばした姿勢で制止する「静的ストレッチング」が一般的です。反動や勢いをつけて筋肉を伸ばすのは、筋肉や関節の周りの靭帯を痛めてしまう危険性があるので控えましょう。

◆ストレッチングのポイント

首や腕などリラックスさせたいところから以下のように動かしてみましょう

- ・息を止めずに、ゆっくりと吐きながら伸ばしていく
- ・反動、はずみをつけない
- ・伸ばす筋肉を意識する
- ・張りを感じても痛みのない程度まで伸ばす
- ・20秒～30秒伸ばし続ける
- ・筋肉を戻すときにゆっくりじわじわ戻っていることを意識する
- ・1度のストレッチングで1回～3回程伸ばす
- ・週に2～3回行う



以上のポイントを意識して無理せず行っていきましょう。

◇インフルエンザ予防接種

毎年10月になると、区からインフルエンザ予防接種の案内が届きます。特にアレルギー等が無ければ予防接種は重症化の予防に効果があるので、早めの接種をお勧めします。インフルエンザの感染予防のため、手洗いとマスクの着用、食事や睡眠をしっかりとって、規則正しい生活を送ることを心がけましょう。

東山ショートステイ通信

★全館停電検査について

電気設備の法定検査で、10月24日(水)の午後に全館停電検査があり、エレベーターが使用できないため、送迎の時間を変更させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

★10月～11月の主な行事予定

【10月】

- 10月10日(水) 動物ボランティア
- 10月16日(火) ホットケーキを作る会
- 10月17日(水) コーラスクラブ
- 10月22日(月) コーヒー喫茶
- 10月28日(日) 二胡・三線の会

【11月】

- 11月12日・26日(月) コーヒー喫茶
- 11月18日(日) ホーム喫茶
- 11月21日(水) コーラスクラブ

*毎月のクラブ活動

- ・第二水曜日 10時～「折り紙」
- ・第四木曜日 14時～「書道」



◆編集後記◆

今回の「ストレッチング」いかがでしたでしょうか。入浴後など体が温まっているときや、リラックスしやすい就寝前に行うとより効果的かもしれませんね。