“健康道場”堂々デビュー！

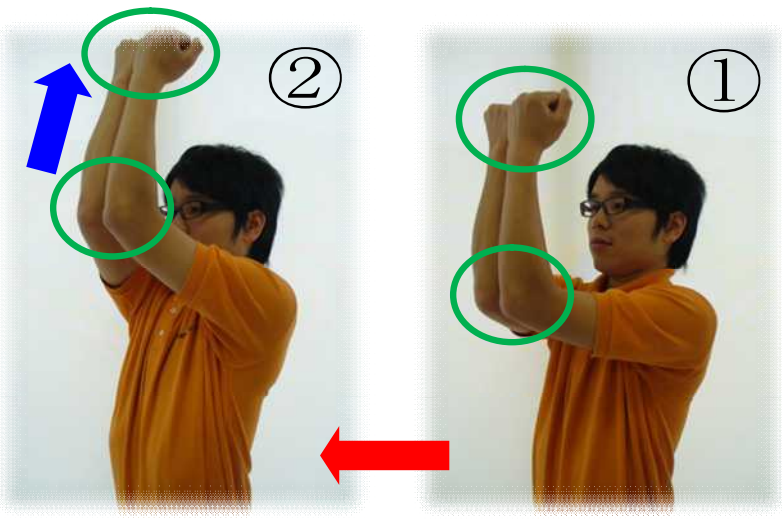
記念すべき1回目は「肩こり」について

今回は『肩こり』の具合を確認して頂くのチェック方法を紹介します。実際に行ってみて注意が必要だった方はリハビリルームにある掲示版に肩こりの予防体操を紹介しますので運動に取り組んでみて下さいね。

《肩こりチェック方法》

①左右の肘と肘、手と手を合わせます。
②その状態で肘を胸の高さに上げます。
③そのまま出来る限り上に上げます。

肘の高さがどこまで上がったかを確認して下記の表をご覧下さい。



㊟ 肘や手は合わせたままで上に上げて下さい。
どこまで上がったかを確認して下図でチェックしてみて下さいね。

鼻まで上がった方	青信号	肩こりのない良い状態です。今の状態を維持して下さいね。
肩 ～ 顎まで上がった方	黄信号	ちょっと肩こりさんです。ストレッチやマッサージなどを行って下さい。
胸の高さのままの方	赤信号	肩こりが重い状態です。姿勢や生活習慣などの改善が必要です。

5月の集団体操メニュー決定！！

昼食後の1時から行う体操メニューが決定しました。今月の目玉は「？？体操」なんです。その名の通りその日に行われる体操は当日まで秘密です。その答えを知る為には体操に参加するしかありませんので是非参加して下さいね。

日付		1	2	3	4	5	6
曜日	月	火	水	木	金	土	日
内容		頭の体操	柔軟体操	肩こり体操	腰痛体操	便秘体操	バランス体操
日付	7	8	9	10	11	12	13
曜日	月	火	水	木	金	土	日
内容	？？体操	口腔体操	骨盤体操	リズム体操	頭の体操	柔軟体操	肩痛体操
日付	14	15	16	17	18	19	20
曜日	月	火	水	木	金	土	日
内容	腰痛体操	便秘体操	バランス体操	？？体操	口腔体操	骨盤体操	リズム体操
日付	21	22	23	24	25	26	27
曜日	月	火	水	木	金	土	日
内容	頭の体操	柔軟体操	肩痛体操	腰痛体操	便秘体操	バランス体操	？？体操
日付	28	29	30	31			
曜日	月	火	水	木	金	土	日
内容	口腔体操	骨盤体操	リズム体操	頭の体操			
日付							
曜日	月	火	水	木	金	土	日
内容							

運動レクが“本格的”に始動

4月より寝屋川デイサービスセンターが3時からリハビリルームで実施している“運動レクリエーション”を5月から本格的に開始します。内容は下記に記載している通りで、4月にご好評を頂いた「風船バレーボール」も5月の第1週目に予定しています。また新しいメニューも豊富に準備しています。沢山のご参加お待ちしています。

	期間	内容
1週目	1日（火） ～ 5日（土）	“ 風船バレーボール ”
2週目	7日（月） ～ 12日（土）	体が柔らかくなる“ ストレッチ ”体操
3週目	14日（月） ～ 19日（土）	椅子を使用した“ チェアーエクササイズ ”体操
4週目	21日（月） ～ 26日（土）	体力が向上する“ サーキット ”体操
5週目	28日（月） ～ 31日（木）	肩こり解消“ 棒ビクス ”体操

健康新聞
5月1日（火）
2012年（平成24年）

京阪ライフサポート
寝屋川デイサービスセンター
〒572－0064
大阪府寝屋川市対馬江東町6－13
TEL：072－815－0321

こころまち つくろう KEIHAN

5月ってどんな月？

日本では5月を皐月と呼び、この月は田植をする月であることから「早苗月（さなへつき）」と言っていたのが短くなったものです。また「さ」という言葉自体に田植の意味があるので、「さつき」だけで「田植の月」になるとする説もあります。日本書紀などでは「五月」と書いて「さつき」と読ませており、皐月と書くようになったのは後のことです。旧暦の5月は新暦では6月～7月に当たり、本来は梅雨の季節で五月雨（さみだれ）とは梅雨の別名なのです。

旬な健康食べ物！

今月ご紹介させて頂くこの時期の旬な健康食材は“たまねぎ”です。たまねぎはねぎと同じユリ科の仲間です。野菜の中で最も糖質が多く、そのほとんどがエネルギー源として使われ、疲労回復に重要な役割を果たします。また血液をサラサラにし、動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促進、血栓を出来にくくする作用がありますので、血圧が高めの方は食べるようにしてくださいね。

健康新聞
寝屋川デイサービスセンター