

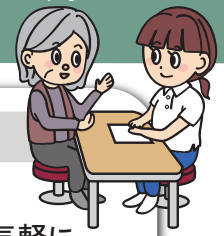
LIFEだより



健康 一歩 迎春 平和 歩く
健康 一歩 迎春 平和 歩く
健康 一歩 迎春 平和 歩く

龍 翔 陽光 健康 現 今 從 早 春 世 界 早 春 愛 夫 笑 婦 顔 元 氣

1月に毎年恒例の『絵馬』と『書き初め』を行いました。絵馬は、ご自身の願い事だけでなくお孫さんを想った願い事や、絵を描かれた方もいらっしゃり、素敵な作品が出来上がりました！書き初めは、書く文字を考えて決めてくださる方がたくさんいらっしゃり、意欲の高さが伝わってきてとても嬉しかったです。パーキンソン病の方は文字を大きく書くことが難しくなってきますので、このような文字を書く制作を通して書字の練習に繋がたいと考えています。静かに集中して文字を書くこの時間を楽しみにしてくださっている方も多くいらっしゃるのので、これからも毎年続けていきたいです。



空き状況 ○:空きあり △:応相談 ×:空きなし

月	火	水	木	金
○	△	○	○	○

※入浴は、火曜日・水曜日をご相談ください。

利用をご希望の方がいらっしゃいましたらお気軽にお問い合わせください。パーキンソン症状のある方だけでなく、それ以外の方のご相談もお受けしています。

お問い合わせは⇒⇒⇒
PDリハビリ特化型
リニエデイサービス岸和田まで
〒596-0044 岸和田市西之内町9-67
<https://linie-group.jp>

tel: 072-423-0570

営業時間 月～金 9:00～18:00

リニエデイサービス岸和田 検索



むくみを知って、予防しよう！

作成：リニエデイサービス岸和田 看護師

むくみとは？

体内の水分バランスが何らかの要因によって乱れ、水分が血管の外側に染み出してその場にとどまることです。特に足は心臓から離れているため、むくみやすくなっています。

むくみはどうして起こるの？

- 長時間同じ姿勢でいること
- 運動不足、栄養不足
- 身体の冷え
- 薬の副作用
- 生活習慣（塩分・水分の摂りすぎ、アルコール）
- 病気によるもの

むくみの解消法とケアとは？

- 湯船に浸かる（足だけお湯に浸かるのもOK！）
- タンパク質、カリウムの多い食事を摂る
- むくんだ部分を心臓より上げる（座っている時は足を台に置いて高くするだけでもOK！）
- 下記で紹介するストレッチやマッサージをやってみましょう！

かかと上げ運動



かかとの
上げ下げを
5回×2セット

足首の前後運動



つま先の
曲げ伸ばしを
左右4秒ずつ
2セット

足弾ませ運動



イスに座って
両足ジャンプ。
10秒×2セット

足指のグーパー運動



足指を開いたり
閉じたり。
5回×2セット



- ・むくみを放置すると、転倒や床ずれ・感染のリスクが高まります。
- ・むくみのある皮膚は薄く弱くなっているため、保湿を心がけましょう。

**むくみには大きな病気が隠れている可能性もありますので、自己判断せず
定期的にかかりつけ医に診てもらいましょう！**

今後の予定

2/5～2/9

2/12～2/16

体力測定、体重測定
バレンタインウィーク♡



Linie

PDリハビリ特化型

リニエ デイサービス 岸和田

お薬手帳を毎月持ってきて下さい。