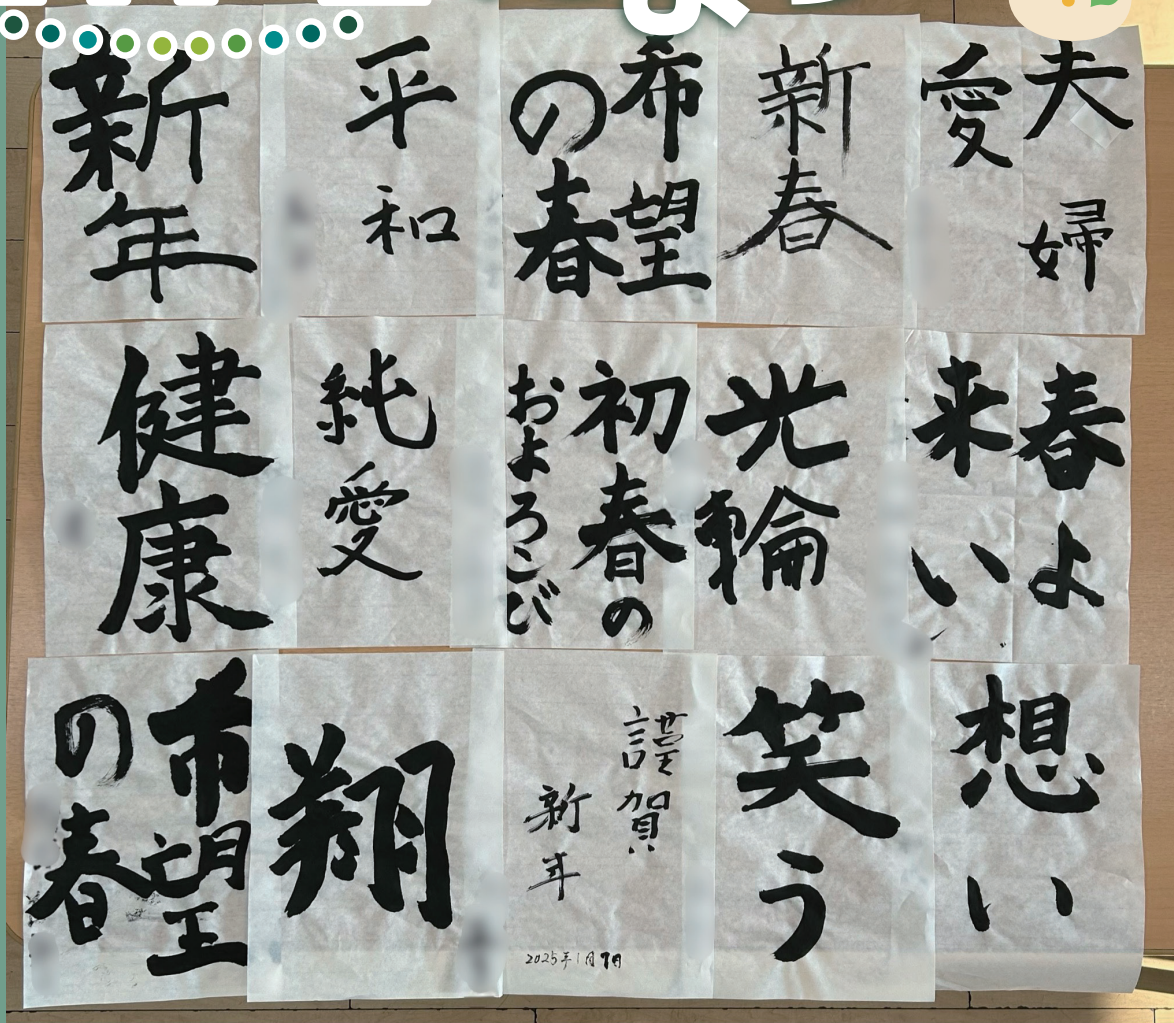


PDリハビリ特化型

LIFEだより



実は平安時代の宮中行事が起源である書き初め。リニエデイサービス岸和田では皆さまの抱負や目標、好きな言葉などを書いていただきました。毎年恒例になってはいますが、皆さま真剣に丁寧に書いておられ、そんな姿を見てスタッフもつつい仲間入りしたほどでした。またもう一つの特別企画「1週間限定ドリンクメニュー」として、ココアとしょうが湯をご提供しました。心を落ち着かせて文字をしたため、ホットドリンクで身体を温め、良い年初めとなりました。



空き状況

○:空きあり △:応相談 ×:空きなし

月	火	水	木	金
△	△	○	△	△

※入浴は、現在、空きがありません。

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



むくみの改善と予防をしよう!!

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
- 生活習慣（塩分・水分の摂りすぎ、アルコール）
- 運動不足、栄養不足
- 薬の副作用
- 身体の冷え
- 病気によるもの



むくみの解消法とケアとは？

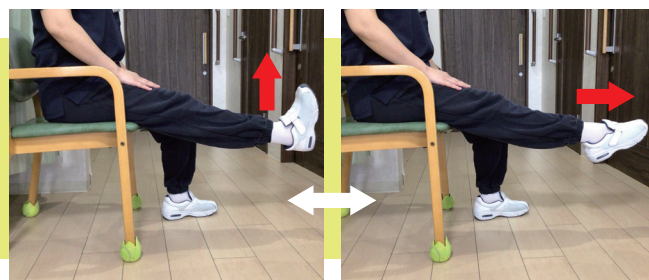
- 💡 あたためる（カイロを貼る、ゆるい靴下を履く、足だけお湯につかるのもOK!）
- 💡 タンパク質、カリウムの多い食事を摂る
- 💡 むくんだ部分を心臓より上げる（座っている時は足を台において高くするだけでもOK!）
- 💡 ストレッチやマッサージをする

かかと上げ運動



椅子に座って床に足をつけ、かかとの上げ下げを繰り返しましょう。5回2セットが目安です。

足首の前後運動



膝を伸ばし、足首を上と前に動かします。4秒ずつ2セットが目安です。



- ・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ので、保湿を心がけましょう。
- ※また、**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

2/10～2/14 チューリップ制作

お薬手帳を毎月持ってきて下さい。

Linie

PDリハビリ特化型

リニエ デイサービス 岸和田