

2月 アクアだより (第123号)



本格的に寒くなってきました！



この季節、注意しなければならないのは**ヒートショック**による身体へのダメージです。冬場の入浴では、暖かい居間から寒い風呂場へ移動したりお湯に浸かることで血圧が何度も変動することになります。寒いトイレでも似たようなことが起こりえます。血圧の変動は心臓に負担をかけ、**心筋梗塞**や**脳卒中**につながりかねません。**ヒートショックの予防のため、脱衣所やトイレを暖めましょう。入浴 40℃未満のぬるめのお湯に入り、長湯はさげましょう。**

1月イベント 腹話術



和歌山腹話術協会の会長さんに来て頂きました。

皆様楽しんでいただきました♪♪



● マシン紹介④番

強化される筋肉

大胸筋・上腕三頭筋

期待される効果

- ・物を持ち上げる時に使う筋肉を鍛える。
- ・転倒しそうになったとき
上肢で身体を支えることができる。
- ・起き上がり動作がスムーズになる。

2月イベント

節分豆まき



皆様お楽しみに！！

介護認定された方の医療リハビリが介護の通所リハビリに移行します。
質問ある方はお気軽にご連絡ください。お待ちしております。

丸山整形外科テイクア・アクア 電話073-423-7700 担当:前田