

# アンダンテ便り

2021年12月号

## 作業療法士より一言

### 転倒予防のストレッチ2



冬の訪れとともに気温が下がり、日が短くなってきました。  
寒くなる事で着衣の枚数や厚みが増し、夏場より動作が行いにくくなります。  
またそれに伴い、転倒の可能性が高くなることもあります。  
ストレッチをすることで筋肉を柔らかくして動きやすい身体を作り、生活動作を安全に楽にできるようにしましょう。



腰・背中の筋肉を柔らかくするストレッチ

- ①仰向けに寝る
- ②片膝を曲げて両手で抱える
- ③そのまま胸に引き付けて5秒間保つ

※目安：左右各5秒間×10回



## 看護師より一言

### 涼しい時期の水分補給



今年もあとわずか、一気に季節が進みましたね。  
このような気温の低い時期こそ意識していただきたいのが水分補給です！

すっかり寒くなったこの時期、夏のように意識して水分をとることがないからこそ、注意が必要なんです！

身体にとって水分はとても大切です。体の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、様々な健康障害のリスク要因にもなります。

喉の渇きを感じた時は、既に脱水が始まっている可能性があります。喉の渇きを感じる前に、こまめに水分補給をするようにしましょう！



1日に必要な水分量

飲み水で：500mlのペットボトル2本半=約1.2ℓ

食事で：1ℓ



## 営業日のお知らせ

年内は12月29日までの営業です。

12月30日～1月3日はお休みです。

年明けは1月4日より営業します。







今月は、「芸術の秋」に因んで文化祭を開催！  
力をあわせて制作した大きな大きなアマビエ！  
とても見応えのある作品になりましたね♪

～利用者様の感想～

金木犀の香りも消えて、11月3日、今年も文化の日がやってきました。アンダンテでは恒例の文化祭が催され、皆さんの力作の数々に思わすうっとり。皆さん一体どこで腕を磨いていらっしゃるのかと尊敬するばかり。私もまた来年を目指して精進します。

