

## 初詣に行きました！

今回の写真は、1月初めに開催されました初詣の様子を掲載させていただきました。新年の無事と健康を祈って参拝をしたり、持参したお金でお守りや破魔矢、おみくじなどを購入したりと、寒い中での外出行事でしたが多くのご利用者様が参加され、楽しんでいただきました。年が明けて一気に寒くなってきました。特に寒さの厳しいと言われる2月ですが、体調を崩さないよう元気に過ごしていきましょう！



## 狭心症、心筋梗塞について

**狭心症**は、冠動脈の血流が悪化し、心臓が一時的に酸欠状態となって起こります。胸のあたりに圧迫されるような痛みや苦しさを感ずるなどの症状が、数分から十数分程度続きます。くり返す場合には、ニトログリセリンなどの常備薬で発作を抑えるようにします。**心筋梗塞**は、冠動脈の血流がほとんど止まってしまい、酸欠から心筋の一部が壊死（死滅）するほど悪化した状態をいいます。左胸のあたりを中心に、非常に強い圧迫感や激しい痛みが起こり、人によっては肩や背中、首などに痛みを感ずることもあります。症状は30分以上、ときには数時間に及びます。**手当てが早いほど治癒する確率も高い**ので、我慢せずすぐに病院に行きましょう。

## 狭心症と心筋梗塞の違い

症状の場所	狭心症	心筋梗塞
胸痛の特徴	締め付けられるような重苦しさ、圧迫感がある痛み。	締め付けられるような激しい痛み。不安感、重症感がある。
発作の持続時間	1~5分程度で長くても30分以内。	15分以上数時間続くこともある。
ニトログリセリンの効果	多くの場合著効。	あまり効果がない。

## リハビリ


### ★ 姿勢（猫背）について ★

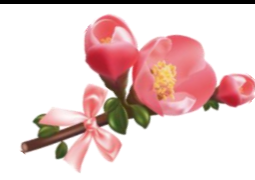
- 猫背とは？  
背中が丸く内側へ反る現象のことです。その原因は、骨盤のゆがみ、筋肉不足、姿勢の悪さ、運動不足で、肩こり、首のこり、血行不良、内臓疾患などの影響が出てきます。
- 〈改善方法〉
- ・**腹筋、背筋運動**  
仰向けに寝て頭上げ運動やお尻上げ運動
- ・**ストレッチ**  
①椅子に座り、ゆっくりと背中を丸めていく。  
②ゆっくりと背中を伸ばし首を後ろにそらしていく。  
③再び、ゆっくり背中を丸めていく。（5回繰り返す）

寒い時期は背中が丸くなりがちです。日頃から姿勢を意識し、体を動かしていきましょう♪

## 平成28年2月活動予定


月	火	水	木	金	土	日
1 手のリハビリ	2 指のリハビリ	3 健康体操	4 足のリハビリ	5 手のリハビリ	6 カルチャー活動【絵手紙】	7 お休み
8 指のリハビリ	9 カルチャー活動【洋風生け花】	10 健康体操	11 建国記念日 カルチャー活動【俳句】	12 カルチャー活動【折り紙手芸】	13 手のリハビリ	14 お休み
15 指のリハビリ	16 カルチャー活動【絵手紙】	17 健康体操	18 カルチャー活動【書道】	19 足のリハビリ	20 手のリハビリ	21 お休み
22 カルチャー活動【レクダンス】	23 指のリハビリ	24 健康体操	25 カルチャー活動【書道】	26 カルチャー活動【折り紙手芸】	27 指のリハビリ	28 お休み

  
足のリハビリ

# 如月

  
 2月の別名  
 寒さで更に衣を重ねて着ることから『衣更着（きさらぎ）』が語源と言われる



1月も終わり、ことさらに寒くなってきています。厳しい寒さの続くこの時季、注意して頂きたいのはインフルエンザです。特に今年の冬は暖冬と言われていたせいか、季節の節目であり、かつ最も寒い月での流行となっています。帰宅後の手洗いうがい徹底し、予防につとめましょう。十分な睡眠と栄養も忘れずにとってくださいね♪

利用日当日の欠席につきましては、午前8時ごろの電話連絡にてお願いいたします。日々の様子をホームページ内のブログに掲載しております。是非ご覧になってください！  
てんすい倶楽部：  
<http://www.kumamotokousei.jp/tensui/>  
ブログURL：<http://www.kumamotokousei.jp/blog/>