

家事活動で運動不足を解消しよう！！

2月は寒さで外出の機会が減りやすく、運動不足になりやすい時期です。
実は家事活動そのものが、立派な運動になることをご存じでしょうか？

家事には次のような運動機能と認知機能の要素が含まれています。

- ・立つ・歩く・しゃがむ→下半身の筋力・バランス能力
- ・手を伸ばす・持つ・ひねる→上半身の筋力・関節可動域
- ・手順を考える・段取りする→注意力・記憶力・判断力

つまり家事活動は、生活に直結した実用的な「全身運動」と「脳トレ」
なのです。



<冬にオススメな家事活動>

- ①洗濯物たたみ 効果：手指・肩の運動に効果的
- ②食器洗い・食器拭き 効果：立位保持の練習と、左右の手の運動
- ③掃除（テーブル拭き）効果：体幹のひねり・前後移動

冬は生活の中で「自然に動くこと」が大切です。

できる家事をできる方法で。毎日の積み重ねが体力づくりにつながります。

スタッフ紹介

皆さまの「その人らしい生活」を支えるために、
熱い思いと専門性を持ち
一緒にリハビリに取り組
んでいきます！！



新たに4名のリハビリスタッフが
仲間入りしました。



作業療法士 作業療法士 理学療法士 理学療法士

新年を祝う会のご様子

色紙を華やかに飾り付けして、今年の抱負や願い事を書きました。



2026年の新しい年を迎えて早くも一か月が経ちました。
今年も皆様にとって実り多き一年となりますように・・・

寒暖差疲労に注意

2月の寒暖差を乗り切るには、自律神経を整える生活習慣と、
適切な服装や入浴で体を温めることが重要です。特に1日の気
温差が7℃以上ある日は寒暖差疲労に注意が必要です。

冬の自律神経の整え方

自律神経の働きを整え、冬バテを防ぐためには、朝は早く起きて
日光を浴び、日中はよく体を動かし、夕方以降はリラックス
して過ごす、といったメリハリのある生活を送ることが大切です。
お食事の時間も規則正しくすると良いとのこと。



葵の園
・柳生

通所
リハビリテーション
通信



第151号

2026年2月発行

2月

日	月	火	水	木	金	土
1 本日は お休みします。 	2 🎵「早口言葉」で 脳トレ	3 🎵 クラフ活動	4 🎵 一読十笑百吸 千手万歩 のすすめ	5 🎵 クラフ活動	6 🎵 クラフ活動	7 🎵 血行促進 しもやけ対策
8 本日は お休みします。 	9 🎵 クラフ活動	10 🎵 腸が喜ぶ 便秘対策	11 🎵 クラフ活動	12 🎵 作業療法士による 「脳活性化」体操	13 🎵 クッキング 青菜のパンケーキ 作り	14 🎵 クラフ活動
15 本日は お休みします。 	16 🎵 理美容 クッキング 青菜のパンケーキ 作り	17 🎵 理美容 昼食前 71の解体ショー クラフ活動	18 🎵 理美容 理学療法士による 「転びにくい 体づくり」体操	19 🎵 理美容 一読十笑百吸 千手万歩 のすすめ	20 🎵 理美容 クラフ活動	21 🎵 理美容 クラフ活動
22 本日は お休みします。 	23 🎵 クラフ活動	24 🎵 栄養講座 「発酵調味料の効能 と健康について」	25 🎵 クラフ活動	26 🎵 クラフ活動	27 🎵 血行促進 しもやけ対策	28 🎵 「早口言葉」で 脳トレ
1 🎵 印の付いている日は13：10～音楽鑑賞、13：25～13：55は音楽療法があります	2	3	4	5 🎵 脳トレ・リズム体操は毎日実施します（11：00～11：20頃）	6	7 🎵 印の付いている日は13：10～13：55 音楽鑑賞のみ

2026年の節分は「2月3日(火)」

節分は季節の変わり目に邪気が入ると考えられており
邪気払いとして行われています。無病息災を祈願したり
心構えを新たににするなどの役割があります。

～恵方巻の食べ方～

- ①恵方を向く(2026年の恵方は「南南東」です。)
- ②黙って食べる
- ③切らずに1本食べる

～恵方巻と一緒に!「鬼除け汁」～

【材料】

蒸大豆・大根・里芋・ごぼう・ネギ・人参・こんにゃく・豚肉
味噌:大さじ2・だし汁:400ml・ごま油:大さじ1

【作り方】

- ①ごぼうはささがき、大根・人参は銀杏切り、豚肉は一口大に。
- ②里芋を1口大に切り塩で揉み、水で洗いぬめりをとっておく。
- ③こんにゃくは食べやすい大きさに切り下茹でしておく。
- ④鍋にごま油を入れ①②③をさっと炒めだし汁を入れ柔らかく
なるまで煮込む。
- ⑤味噌を溶き、仕上げに大豆を入れ器に盛りネギを添えれば完成。

リハビリテーション 体験利用随時受付中

理学療法・作業療法・言語聴覚療法・音楽療法

空き
情報



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
◎	◎	◎	◎	◎	◎
◎:十分空きあり ○:若干空きあり △:要相談					

※別途昼食代650円がかかります

短時間利用コースもございます。

ご希望の方は 022-381-8668 までご連絡ください。

担当 針生・菊地・花崎

発行元 ・ 介護老人保健施設 葵の園・柳生
仙台市太白区柳生字台57-1