

## 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>

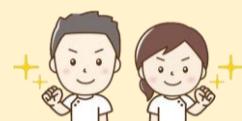
- ①洗濯物たたみ 効果：手指・肩の運動に効果的
- ②食器洗い・食器拭き 効果：立位保持の練習と、左右の手の運動
- ③掃除（テーブル拭き）効果：体幹のひねり・前後移動

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ヶ月が経ちました。  
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°C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です。



日	月	火	水	木	金	土		
1 <small>本日はお休みします。</small>	2 <small>【早口言葉】で脳トレ</small>	3 <small>音符</small> クラブ活動	4 <small>音符</small> 一読十笑百吸千字万歩のすすめ	5 <small>音符</small> クラブ活動	6 <small>音符</small> クラブ活動	7 <small>音符</small> 血行促進しもやけ対策		
8 <small>本日はお休みします。</small>	9 <small>音符</small> クラブ活動	10 <small>音符</small> 腸が喜ぶ便秘対策	11 <small>音符</small> クラブ活動	12 <small>音符</small> 作業療法士による「脳活性化」体操	13 <small>音符</small> クッキング青菜のパンケーキ作り	14 <small>音符</small> クラブ活動		
15 <small>本日はお休みします。</small>	16 <small>音符</small> クッキング青菜のパンケーキ作り	17 <small>音符</small> 理美容 食前フリの解体ショークラブ活動	18 <small>音符</small> 理美容 理学療法士による「転びにくい体つくり」体操	19 <small>音符</small> 理美容 一読十笑百吸千字万歩のすすめ	20 <small>音符</small> クラブ活動	21 <small>音符</small> 理美容		
22 <small>本日はお休みします。</small>	23 <small>音符</small> 天皇誕生日 クラブ活動	24 <small>音符</small> 栄養講座 「発酵調味料の効能と健康について」	25 <small>音符</small> クラブ活動	26 <small>音符</small> クラブ活動	27 <small>音符</small> 血行促進しもやけ対策	28 <small>音符</small> 【早口言葉】で脳トレ		
1	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）			
<small>♪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</small>								
<small>♪印の付いている日は13:10~13:55 音楽鑑賞のみ</small>								

## 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