

## 「梅雨の転倒予防」

梅雨の時期は、普段より転倒リスクが高まります。主な理由として

- ✓床や地面が濡れて滑りやすい
- ✓傘で視界が悪くなる
- ✓外出が減り、筋力・バランスが低下

があがります。そのため、転びやすい環境を避けること、転びにくい歩きを行うことが重要となります。

### ◆転びやすい環境

- ・靴底がすり減った靴を履く
- ・横断歩道の白線・道路標示の塗料部分
- ・マンホールや側溝の金属製のふた
- ・駅や店舗の入口（タイル・石）

### ◆転びにくい歩きを行う

- ・靴底がゴム製で溝がしっかりある靴を履く
- ・マンホールや側溝付近を歩くことを避ける、
- ・横断歩道の白線・道路標示の塗料部分は踏まないで歩く
- ・店・店内の入口の一步目は慎重に足全体でつく



上記の点を気を付けながらリハビリに取り組んでみましょう！

## 「梅雨の不調？気圧と痛みの関係」

梅雨の時期にこんな症状ありませんか？

- ✓雨の日に膝や腰が痛む
- ✓頭痛やだるさが出る
- ✓古傷がうずく感じがする

それ、「気圧の変化」が関係しているかもしれません。

Q.なぜ「気圧の変化」で痛みが出るの？

A.気圧が下がると体には、血管が広がる→神経が敏感になる→関節の内圧バランスが変わるとい変化が起きて、これが痛みを感じやすい状態にします。

～気圧による痛みの対策～

- ・入浴や衣類調整で「体を温める」
- ・軽い運動、ストレッチで血流改善し、神経の過敏さをおさえる

葵の園・柳生では、天候に左右されにくい体づくりを支援します！！

- 痛み配慮した運動プログラム
  - 個別のストレッチの提案
  - 生活環境のアドバイス
- ぜひ、担当のリハビリスタッフへご相談ください。

## ころもがえ

「衣替え」は、6月1日を目安に冬服から夏服へと替える風習です。なぜ一斉に衣替えをするようになったのでしょうか。

衣替えは、平安時代に中国から伝わった習わしです。宮中行事として、年に2回、衣を替えるようになりました。当初は「更衣（こうい）」といましたが、「更衣」という言葉が女官の役職名に用いられるようになったため、「衣更衣（衣替え）」と呼ばれるようになりました。

江戸時代になると着物の種類が増え、気候に合わせて年に4回の衣替えが武家社会で定められ、庶民にも広がっていきました。やがて明治時代に洋服が取り入れられると、役人や軍人などが制服を着るようになり、暦も新暦に変わったため、夏服と冬服を年に2回替えるようになりました。

この衣替えの意識が学校や家庭にも浸透し、現在に至っています。



クラブ活動の様子

葵の園  
・柳生

通所  
リハビリテーション  
通信

第155号  
2026年6月発行

日	月	火	水	木	金	土
6月	1 春の外出 硬筆 「名作文学」	2 クラブ活動	3 春の外出 雨の日も元気に室内体操	4 (講話・体操) お家で出来る暑さ対策	5 クラブ活動	6 クラブ活動
7 本日はお休みします。	8 (講話) 梅雨に起こりやすい足のトラブル	9 (講話・体操) 熱中症を防ぐ日々の工夫	10 クラブ活動	11 クラブ活動	12 (講話) 汗や紫外線から肌を守ろう	13 クラブ活動
14 本日はお休みします。	15 理美容 クラブ活動	16 理美容 クラブ活動	17 理美容 管理栄養士による「夏の食中毒予防について」	18 理美容 雨の日も元気に室内体操	19 理美容 クラブ活動	20 理美容 初夏のスタミナ体操
21 本日はお休みします。	22 クラブ活動	23 言語聴覚士による「ヒアリングフレイルについて」	24 クラブ活動	25 クラブ活動	26 軽体操&お楽しみおやつ バイキング	27 脳トレパスルに挑戦
28 本日はお休みします。	29 理学療法士による「むくみのお話と体操」	30 (講話) 梅雨に起こりやすい足のトラブル	1	2	3	4

脳トレ・リズム体操は毎日実施します (11:00~11:20頃)

♪ 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

♪ 印の付いている日は13:10~13:55 音楽鑑賞のみ

## 6月が旬！赤しその栄養について

- β-カロテン：免疫力の強化や生活習慣予防、肌や美容の効果も！
- カリウム：ナトリウムを排出を促す働きがあり高血圧予防にもなります。
- ポリフェノール：抗酸化作用や抗炎症作用があります。
- ペリラルデヒド：紫しその香り成分の1つ。香りによるリラックス効果が期待できます。

～赤しそシロップ～

【材料】赤しそ：150g、砂糖：150g、水：1L、酢：150ml

【作り方】

- ①赤しそをきれいに洗い、鍋に入る大きさに切る。
- ②鍋に赤しそと水を入れ火にかける。沸騰したら弱火にし10分煮出す。
- ③ザルで赤しそを取り出し、砂糖を加える。
- ④砂糖が溶けたら酢を入れ、粗熱が取れたら保存容器に入れ冷蔵庫で保存。

※炭酸水や水で割れば赤しそジュースに！ヨーグルトや牛乳に入れても◎  
※長期保存したい場合は砂糖の量を増やしてください

## 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

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。



← ホームページはこちらからご覧ください

担当 針生・菊地・大友

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