



外出レク

通所リハビリでは、季節に合わせた外出レクを実施しています。
 1月は熊野神社に初詣、2月は南部方面に梅の花を見に行ってきました。
 熊野神社の境内には十数段の階段がありますが、みなさん日頃のリハビリの成果を発揮して、手すりを持ちながら階段を上っていました。
 「ちょっと疲れたけれど無事に上がれてよかったよ」と、喜びの声が聞かれました。
 4月には桜の花を見にドライブに行く予定にしています。



足の健康は全身の健康

足は「**第2の心臓**」と呼ばれ

全身の血液循環や健康寿命に直結する土台です

歩行時の筋肉収縮が血液を心臓へ戻すポンプの役割を果たすため、足の健康は全身の血流改善に不可欠です！

足のトラブルは、腰痛や膝痛、認知症リスクを高めるため、日頃のケアが重要です。

足の筋肉（脚力）は、脳の機能向上に関与し、衰えは転倒や認知症リスクの増加につながります。



足の裏に力をつけよう

足の裏の主な役割は？

- 体を支えるクッション:**
土踏ましが、歩行や立っているときの地面からの衝撃を吸収。
- 姿勢やバランスのセンサー:**
足の裏で地面の状態を感じ取り、姿勢の調整や転倒予防につながる。
- スムーズな歩行のサポート:**
足の裏の筋肉を鍛えることで、正しい姿勢での歩行を助ける。

足指の曲げ伸ばし(足指じゃんけん)

- 椅子に座り、足指でグー・チョキ・パーを順番に作る。
- グーは足指を丸めるように曲げ、パーは足指を大きく広げる。チョキは親指を上、他の指を下に曲げる、またはその逆。

