

### 初詣に行ってきました！

身に染みる寒さが続いている今日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
2月は特に寒さの厳しい月ですが、体調を崩さないよう元気に過ごしていきましょう！  
今回は、1月に実施された初詣の様子を掲載させていただきました！寒い中での開催ではありましたが多くの方にご参加いただき、今年一年の健康を祈ったりおみくじを引いたりなど、皆様思い思いに楽しい時間を過ごされました！



一月十六日、十九日



実施

### 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じるなどの症状が、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、首などに痛みを感じることもあります。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療する確率も高い**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。

### リハだより

#### 肩こり予防ストレッチ

- 動的ストレッチのポイント**
- ・体が温まった状態で行う
  - ・過度な反動を付けずに行う
  - ・痛いところまで伸ばさない
- ①肩上げ  
・耳に付けるイメージで両肩を上げる。10回×2セット
- ②肩回し  
・肘を曲げたまま肘で円を描くように回す。10回×2セット

- 静的ストレッチのポイント**
- ・反動を使わない
  - ・痛いところまで伸ばさない
  - ・脱力して行う
  - ・呼吸を止めずに行う
- 「方法」 ※15秒から30秒間ゆっくり伸ばす。

- ①肩甲骨のストレッチ      ②胸のストレッチ



「初詣」

月	火	水	木	金	土	日
		1 健康体操	2 カルチャー活動【書道】	3 腕のリハビリ	4 カルチャー活動【絵手紙】	5 お休み
6 指のリハビリ	7 交流会【美流めかみね会】	8 カルチャー活動【洋風生け花】	9 腕のリハビリ	10 カルチャー活動【折り紙手芸】	11 足のリハビリ	12 お休み
13 カルチャー活動【俳句】	14 カルチャー活動【絵手紙】	15 健康体操	16 カルチャー活動【書道】	17 腕のリハビリ	18 指のリハビリ	19 お休み
20	21	22	23	24 折り紙手芸	25	26 お休み
<b>体力測定</b>						
27 シナプソロジー	28 足のリハビリ	<p>きさらぎ <b>如月</b></p> <p>旧暦の2月を指す言葉。 寒さで着物を更に重ねて着ることから、「着更着(きさらぎ)」とする説が有力とされる</p>				
2月に入り、すっかりと寒くなりましたね！寒さはもちろんの事ですが、この時期は同時に乾燥にも注意したいところです。寒さと乾燥が厳しくなると、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症も増えてきますので、予防接種を受けたからと油断せず、引き続き手洗いうがいの徹底をお願いします！				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： <a href="http://www.kumamotokousei.jp/tensui/">http://www.kumamotokousei.jp/tensui/</a> ブログURL： <a href="http://www.kumamotokousei.jp/blog/">http://www.kumamotokousei.jp/blog/</a>		