

# 松葉園～リハビリ通信～

令和3年12月号



## 今月のリハビリ風景



※写真:左から  
笠原、市川、後藤



足腰を鍛えよう！



## 🍵 冬のリハビリ健康小話 🍵

冬は高齢者の転倒が多くなる季節です。

寒さで筋肉が硬くなり、体が強ばりやすくなるため、少しの段差でもバランスを崩しやすくなります。また、慣れた道でも、厚着をしていることで、関節が動かしにくくなっていたり、動きが鈍くなっていますので、いつも以上に注意が必要です。

転倒は屋外だけでなく、屋内でも起こります！

出したばかりのコタツやヒーターのコード、厚みのある冬用の絨毯の角など、躓きやすいポイントは多々あります。冬用のぽかぽか靴下は、素材が滑りやすかったりしますので、滑り止めの付いたものをお勧めします(\*^▽^\*)／