

春よこい!

まさない団地

談話室広報

H27年12月 NO.46

冬に気をつけたい病気・・・関節痛



寒い冬に多い病気・疾患は風邪やインフルエンザだけではなく、今回は関節痛について詳しく見ていきましょう。

冬の寒さによって血行が悪くなると、周辺の筋肉まで硬くなってしまいうため腰・膝・肩などのよく動かす部位には、いつも以上に大きな負担がかかってしまいます。通常、骨と骨の間には「軟骨」があり、これがクッションの役割を果たしているため痛みを感じないのですが、日頃から仕事やスポーツで必要以上に体を動かしている方や、加齢によっても軟骨がすり減ってしまうため、冬場に関節痛を起こす率が高くなるのです。

対策 温かい下着、適度な運動を

腰 : 1時間に1回は軽いストレッチを。また、体が冷えると筋肉が硬直するので、温かい下着を身に着けたりして、防寒対策を施すことが大切です。

膝 : 日頃からウォーキングなどの負荷の少ない運動を行うことで、筋肉の衰えを防ぎましょう。また、体重の急激な増加も痛みの原因となるため、適正体重を維持しましょう。

肩 : 肩を冷やさないうこと、体を温めて血行を促進しましょう。疲れを感じたら肩周辺の筋肉をほぐしましょう。



イベント写真

11月はイベントの数こそ少なかったものの、みなさん初挑戦となったイベントも♪

《11月6日(金) アムダ 天然酵母パン教室》



談話室の中はとってもいっしょにおい♪美味しかったですね～(#^.^#)

《11月16日(月) 東北ケア 水墨画》



みなさん全員が初挑戦だった水墨画♪

最初は緊張で表情が硬かったのですが…慣れてくると、笑顔が。それにしても、先生の作品凄かったです。感動・感心です♡



12月の行事予定

- 1日(火) お茶っこ&手芸 13:00~15:00
- 3日(木) お茶っこ&手芸 10:00~12:00
- 4日(金) 予防医学会 健康相談 13:30~14:30
- 8日(火) お茶っこ&手芸 13:00~15:00
- 9日(水) ドンパン体操 13:30~15:00
- 10日(木) お茶っこ&手芸 10:00~12:00
- 11日(金) 東北ケア クリスマス会 10:00~13:00
- 15日(火) お茶っこ&手芸 13:00~15:00
- 17日(木) お茶っこ&手芸 10:00~12:00
- 22日(火) 年末大掃除&クリスマス会 10:00~16:00
- 24日(木) お茶っこ&手芸 10:00~12:00

※春よこい! 発行後に入ったイベントについては随時お知らせします。



支援員から



・年末年始の支援員のお休みについて

12月29日(火)~1月4日(月)

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。ケガ、病気などせずに休み明けには元気なお顔を見せてくださいね(#^.^#)

・年末年始のゴミ収集のお休みについて
ゴミの収集も12月31日(木)~1月3日(日)までお休みです。「お知らせ」にも掲載しますが間違えて出さないように気を付けましょう。

・自治会主催 年末大掃除&クリスマス会
11月26日の総会でもお話があったと思いますが今年も例年通り、大掃除とクリスマス会を開催します♪詳細は後日配布のチラシを確認してくださいね(^_-)-☆
今年最後の行事です。みんなで楽しみましょう! みなさんの参加待っていますよ~。