



今年も楽しく元気に始めました！



今年も、健康かつ楽しく
リハビリや体操へ
取り組んでいきましょう！



今年も来ます…春一番

「春一番が吹く」とは、春が近づいてきたことを感じさせる風を指す言葉で**立春から春分の期間**、特に春分を過ぎた後に、**その年に初めて吹く**南方向からの強い風を指します。

この風は、最大風速が8m/sを超え、前日より気温が高く、日本海に低気圧がある場合に吹くことが多いです。ただし**毎年必ず吹くわけではなく、その年によって異なります。**

春一番という名前は、ある事件に由来しています…1859年、長崎で漁に出た漁師達が強風で遭難し、53人が命を落とす悲劇が発生、この時に初めて吹いた強風と、それに伴う気圧の急変により生まれたとされています。

春一番は春の到来だけでなく、**気候の変化を伝える大切なサイン**です。安全に注意しながら、温かな春風を満喫しましょう。

2月 ワンポイントアドバイス
～ここだけは押さえよう～
『冬場の洋服の着こなしや
身体の保温について』



看護師
西山 貴子

- 厚着の季節は危険度もアップ！
寒さで筋肉がこわばり動きにくくなっているのに、厚着によりさらに行動が制限されます。
- 効果のある着こなし
下着は身体にフィットして、重ねる衣服はちょっと余裕のあるものを選びます。ただし、暖かい空気は上へ上へと上がるため、襟元がしまった服やスカーフなどで首元を覆うことも大切です。
- 首のほか、手首、足首も温めポイント！
そこを暖めると血液も温まり、それが全身を流れて体も温めてくれるというわけです。

日	月	火	水	木	金	土
節分						1
♪ 音楽体操 ♪ リズムに合わせて体を動かします						
2	3	4	5	6	7	8
お休み		節分		♪ 音楽体操 ♪ 音楽にあわせレッツダンス！ 心も体もリフレッシュ		♪ 音楽体操 ♪ リズムに合わせて体を
9	10	11	12	13	14	15
お休み		下肢筋力増強ウィーク 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への立ち上がり方 座り方を学びましょう			バレンタイン	
♪ 音楽体操 ♪ リズムに合わせて体を		♪ 音楽体操 ♪ リズムに合わせて体を		♪ 音楽体操 ♪ リズムに合わせて体を		
16	17	18	19	20	21	22
お休み		新聞体操 新聞を使って色々な場所を鍛えます		ボールトレーニング 判断力・反射神経を養い 注意力を高めます		♪ 音楽体操 ♪ リズムに合わせて体を
♪ 音楽体操 ♪ リズムに合わせて体を		♪ 音楽体操 ♪ リズムに合わせて体を		♪ 音楽体操 ♪ リズムに合わせて体を		
23	24	25	26	27	28	
お休み		おじゃめでポン！ 脳と手の緻密な運動 をしていきます。		旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます		
♪ 音楽体操 ♪ リズムに合わせて体を		♪ 音楽体操 ♪ リズムに合わせて体を		♪ 音楽体操 ♪ リズムに合わせて体を		
<p>＜＜感染予防に努めましよう＞＞</p> <p>朝晩の寒暖差も大きく、体調を崩しやすい冬となりました。また、冬は湿度が低く、感染症が流行しやすい季節でもあります。新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症が現在も流行しております。今後も体調管理と共に手洗いとうがい等の感染対策を継続していきましょう。はなぞのケアセンターでは、安心してご利用いただけるよう感染対策を継続しております。</p>						

