

冬に悪化？

関節痛にご注意を！

皆様の中には、変形性膝関節症や関節リウマチなど、関節の痛みで整形外科やリハビリに通院されている方も多いのではないのでしょうか？そして「寒いと痛みがひどくなる」と感じたことはありませんか？今回は関節痛が寒さで悪化する

【原因】とその【対策】についてお伝えします！

【原因】①**血流不良**：冷えると発痛物質が長く患部に居座り、痛みが増す ②**交感神経**：寒さで背中が縮こまり、肩に力が入る状態＝交感神経が優位の状態→筋肉の緊張が高まる ③**運動量の減少**：寒さで運動量が減少すると、血流が上がる機会が減少し、筋肉量も減少する→患部に栄養と酸素が不足する

【対策】①**保温**：保温性・機密性の高い衣服や下着を！膝の痛みにはサポーターや貼るタイプの保温材もおすすめ ②**血流改善**：入浴はできれば毎日、ゆっくりと湯船につかり、副交感神経を優位にしましょう！ ③**運動で筋力維持**：筋力低下は関節痛を悪化させます。また動くことで全身の血流が改善され、発痛物質が流れやすくなります！

🎄 クリスマスがやってくる 🎄

今年もクリスマスの季節がやってきました。そこで、クリスマスについて聞きたくなる、おなじみの曲をまとめてみました♪

①**きよしこの夜**：聖歌。静かなテンポでおだやかであたたかい童謡 ②**星に願いを**：映画『ピノキオ』の主題歌として1940年に発売。ディズニーの名曲 ③**ジングルベル**：アメリカ発症の曲だが、日本語訳も定着している。わくわくと楽しいクリスマスの定番曲 ④**赤鼻のトナカイ**：童謡の類の昔からある曲かと思いきや、1949年にリドリスされた、トカイが主役の楽しい曲♪ 皆さん、音楽と共に楽しいクリスマスを過ごして下さいね♪

🌸 さくらカフェ 12月のミニ講座 🌸

毎月第2木曜日に開店している「さくらカフェ」。その中の14時からのミニ講座では、毎回様々なイベントや講座を開催しています。今回は、先生に中西恵子さんをお迎えして「**のどトレ～クリスマスバージョン～**」を行います♪「のどトレ」ではクリスマスソングをおり交ぜて、様々な曲を楽しく歌いながら、喉周辺や呼吸筋を鍛えていきます!! 今月は14日(木)の開催です。多くの皆様のご参加をお待ちしています。



12月 こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2 各体操教室 開始日 野川緑道を歩く会 10:00~11:00 野川地域センター集合	3	4 野川緑道をゆっくり歩きます。 【雨天中止】(予約不要)	5	6	7
8	9 健康運動指導士 原真奈美先生の 健口体操です。(予約制)	10	11 無料体操教室 13:30~14:30 谷戸橋地区センター	12 さくらカフェ 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館	13 認知症予防のための頭を 使いながらの体操。 小竹先生の武道の型を取り 入れた元気になる体操です。 (予約制)	
15	16	17 さくらカフェ 毎月第2木曜日開催 (予約不要) ⇒詳細裏面へ	19	20 無料体操教室 13:30~14:30 野川地域センター	21	
22	23 日頃介護をされている方が気軽に介護に ついて困ったことなどをお話する会です。 (予約不要)	24	25 家族介護者の会 13:30~15:00 正吉苑会議室	26	27 無料体操教室 13:30~14:30 上和泉地域センター	28
29	30	31 健康運動指導士、宮崎先生の体操教室です。 ZOOM 配信あり(ZOOM 参加希望の方は受付時 メールアドレスをお伺いします。)(予約制)				

- 無料体操教室は、毎月各所1回ずつ開催している介護予防の体操教室です。予約制となっています。お1人様1か所の申し込みです。12月2日(月) 8:30より申し込み開始。新規の方を優先させていただきます。
- 諸事情により、イベントの内容が変更、中止になる可能性があります。体調不良・発熱がある方は参加をお断わりする場合があります。

イベントに関する予約・お問い合わせは・・・03-5438-2522 地域包括支援センターこまえ正吉苑まで