

雛飾りを作成しました!!

3月3日は雛祭りです。今回、作業療法の一環として雛飾りを作成しました!!

皆さん楽しくお話をしながら取り組まれていました😊



デイケアからのお知らせです!!

前回のあんべらしゅにて、3月末より高岡の天ヶ城公園に花見を予定しておりましたが、見学地を天ヶ城公園から垂水公園に変更させていただきたいと思います。大変申し訳ございませんが、ご理解の程よろしくお願い致します。



こんにちは！
首藤です👏

久しぶりに運動をした後や、重い物を持ち上げた後に筋肉痛を経験された方も多いと思います。今回はその**“筋肉痛”**についてお伝えします。

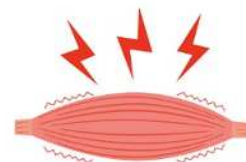
筋肉痛の原因は？

実は決定的な原因は解明されていません！！

いくつかの仮説としては、

- ①筋肉内の小さな痙攣
- ②微細な怪我、炎症（筋、腱、靭帯、筋膜）
- ③酸塩基バランスの崩れ

などありますが仮説の域を出ないようです。



筋肉痛になってしまった時は、

- ①早歩き
- ②ラジオ体操程度の軽い運動
- ③栄養、水分摂取（タンパク質、ビタミンB群）
- ④十分な睡眠 等が回復に有効とされています。



日頃からの運動習慣が筋肉痛予防の入り口になるようです！！



作業療法士の大村春幸です。

4月より住吉ふれあいホームへ異動することとなりました。

ここ数年は訪問リハビリも担当していたので

皆さんと関わる機会が少なかったですが

楽しい時間を過ごすことが出来ました。

サンフローラみやざきでは約10年勤務し

沢山の経験をさせてもらうことができました。

サンフローラみやざきで経験したことを

活かしていきたいと思っています。

これからも皆さん、元気でお過ごし下さい。

本当にありがとうございました。

