

“結愛” ~ゆい~

『今月の豆知識』

6月30日は「リンパの日」です。梅雨時はむくみやすくなることや、「6（む）3（くみ）0（ゼロ）」の語呂合わせからこの日に制定されました。

今月はこの日にちなみ、リンパや浮腫みについてです。リンパはリンパ管の中を流れています。リンパ管は血管のように全身を巡っており、全身の細胞から不要な水分やタンパク質・脂質など大きな老廃物を回収しています。リンパの流れは頭や手足の先から鎖骨付近に向かって一方向へ流れます。リンパ管内には弁があり、リンパが逆流しないようになっています。また、リンパ管の途中にリンパ節という個所があり、老廃物や細菌類などの有害物質を濾過する役割を担っています。

血液を押し流すポンプの役割を心臓がしているのとは異なり、リンパは筋肉によってゆっくりと流れます。体を動かしリンパ管の周りの筋肉が動くことでリンパが流れていきます。よく夕方になると足が浮腫むという話を聞くことがあります。足は心臓から最も遠く、重力がかかるため水分を含む血液やリンパの流れが滞り、不要な水分や老廃物が貯留するため浮腫みやすくなります。

足の浮腫みを予防するには適度な運動も効果的です。ふくらはぎや太ももの筋力が低下すると血流やリンパの流れも悪くなり浮腫みやすくなってしまいます。涼しい時間帯に散歩をしたり、ふくらはぎの筋肉を使うように足首のストレッチや体操も行いましょう。

☆全身の浮腫みや浮腫みに加えて疲れやすくなったり息切れが生じるなど、心臓や肝臓、腎臓などの病気が原因の浮腫みもあるため、気になる方は主治医に相談するようにしましょう。

『通所リハビリテーション〜』



今月の製作ではお花紙を台紙に貼り付け、紫陽花の壁面を作りました。紫陽花の周りにはカエルやカタツムリの飾りも貼り、通所の壁がパッと明るくなりました。梅雨の時期で天気も気分も暗くなりがちですが、通所リハビリで明るく過ごしましょう！



『脳トレ〜夏に係わる漢字編〜』

今年は気温が高くなるのが早く、日中は夏日や真夏日となる日も出てきました。朝晩は冷える日もあり、日中との温度差で体調を崩さないよう注意してください。朝夕の涼しい時間には身体を動かし、日中の暑い時間帯にはお部屋で身体と頭の体操はいかがでしょう♪

夏に係る漢字を集めてみました。答えは来月号に掲載します。

- ①心太〇〇〇〇〇
- ②甲虫〇〇〇〇〇
- ③向日葵〇〇〇〇
- ④西瓜〇〇〇
- ⑤団扇〇〇〇
- ⑥蛞蝓〇〇〇〇
- ⑦蚕豆〇〇〇〇
- ⑧蛭〇〇〇〇
- ⑨胡瓜〇〇〇〇
- ⑩玉蜀黍〇〇〇〇〇〇
- ⑪隠元豆〇〇〇〇〇〇
- ⑫杜若〇〇〇〇〇
- ⑬天道虫〇〇〇〇〇〇
- ⑭螻蛄〇〇〇