



すこやかだより

白鳥病院訪問担当
平成23年1月

あけましておめでとうございます。今年も在宅の皆様が安心して過ごせますよう頑張りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

寒い日は、なかなか布団から出ることができずに、時間が過ぎてしまうことはありませんか。また、冬は体が縮かんで筋肉が硬くなって、動きにくい時もあると思います。

そこで、今回は、「**1日の始まりである朝（起床時）の過ごし方**」を紹介します。

毎日の習慣に

太陽の光で体内時計を整える

太陽の光は、脳を起してくれる大きな力があります。

朝起きたら、まずカーテンを開け、太陽の光を体一杯浴びましょう。

簡単な体操で筋肉を柔らかくする

無理をせずできる範囲でしましょう。

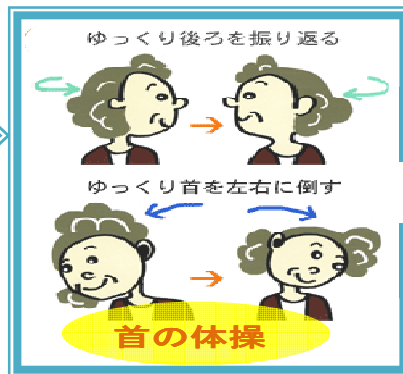
各動作はゆっくりと自分のペースで 3~5回ずつ行いましょう。



食事前が効果的！

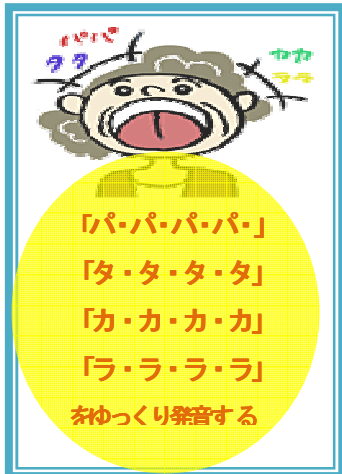


最後にもう一度深呼吸しましょう

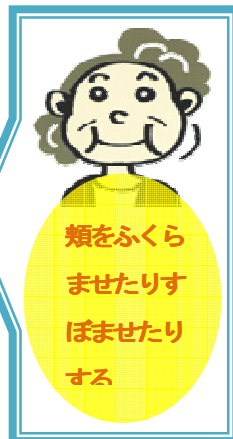


肘を曲げて両肩をゆっくりと回す。前からと後ろからも行います。両手を挙げ、軽く背伸びをします。

肩の体操



「パ・パ・パ・パ」
「タ・タ・タ・タ」
「カ・カ・カ・カ」
「ラ・ラ・ラ・ラ」
をゆっくり発音する



頬をふくらませたりすぼませたりする



口を大きく開く 舌を出す

上唇をなめる 口の両端をなめる

口の体操

朝一番に太陽の光をあびて気持ちの良い1日を送りましょう。