

なにわローランド通信

7月

社会医療法人中央会 介護老人保健施設なにわローランド
〒660-0892 尼崎市東難波町1丁目3番10号

(電話) 06-6481-8010

(HP) <http://www.chuoukai.or.jp> No.207



6月号で出題したクイズの答えはお解りになりましたか？
第2の心臓といわれる体の部位、正解は「ふくらはぎ」です。
足首を動かすと筋肉のポンプ作用で血の巡りが良くなり、様々な効果が期待できます。今回は、前回の運動講座「リハビリ機器の紹介」に続き、ふくらはぎを動かす足首運動をご紹介します。

★ふくらはぎ・すねの簡単エクササイズ★ 血行改善、浮腫み・転倒予防に効果的

- ・拳でふくらはぎを上下にポンポンとたたく（往復10回）
 - ・つま先を上げる（10回×3） ・つま先を下げる（10回×3）
- 1動作2秒程度でゆっくりとストレッチするように動かしましょう



クーラーにより足元が冷える季節、1日に数回がおすすめです
「座って」「横になって」「立って」どの姿勢でも構いません
立って行う際は安定した物を支えに安全におこなってください

第36回

「血液型と新型コロナウイルス感染症の重症化リスク」 岡本隆弘 なにわローランド 施設長

欧米人集団を中心とした先行研究において、ABO式血液型と新型コロナウイルス感染症の重症化リスクに関わりがあることが報告されている。慶大、東京医科歯科大学、東京大学医科学研究所附属ヒトゲノム解析センター、北里大学、京都大学などで構成される共同研究グループがABO遺伝子配列上のバリエーション情報に基づき、ABO式血液型と日本人における新型コロナウイルス感染症との関わりあいの調査も実施。その結果、先行する、欧米人集団で報告されていたように、O型の方は新型コロナウイルス感染症における重症化リスクがA型・B型と比べて約0.8倍と低い一方、AB型の方は重症化リスクが約1.4倍と高くなる傾向が判明したという。

なにわ掲示板

なにわローランドご利用者様（入所）、職員のワクチン接種が始まりました。第1回目を5月下旬～6月上旬に実施しました。第2回目を6月下旬～7月上旬に予定しております。

尼崎中央病院でも集団接種を実施しております。詳しくは、尼崎中央病院までお電話お願い致します！
専用番号↓↓↓
06-6499-3095



7月の予定

- 手芸クラブ(通所)・・・1、8、12、21
- 通所喫茶・・・26～31
- 通所お誕生日会・・・30
- 入所喫茶・・・毎週水、日曜日
- 入所お誕生日会・・・25
- マッサージ(通所)・・・毎週火、水、金、土曜日

※予定は変更する事がございます。