

令和 元 年 7 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール : hikoreha-cl@hikone.or.jp

はるのうみ介護最前線

『絵本を読んでみませんか?』

絵本は幼い子供が読むものと思っておられませんか?改めて絵本を読んでみませんか?

幼い頃と違った感情・感想が出てくるかもしれません。何を読んでいいのか解らないという方は、下記の14冊の絵本を読んでみませんか?美智子上皇后様が、東日本大震災の被災児童に贈られた絵本です。

「大きなかぶ」「三月雛の月」「白いお姫様」「親切な友達」「スーホーの白い馬」「でんでん虫の悲しみ」「くるみ割り人形」「龍の子太郎」「新美南吉全集 1~4」「私と遊んで」「ガラスのうさぎ」「忘れられない贈りもの」「ともし火を掲げて」「静かに!ここは、動物の図書館です。」

この14冊の絵本は、『困難に打ち勝ち、悲しみも乗り越える』というメッセージが伝わってくる絵本ということで『3,11 絵本プロジェクト岩手』の代表・末盛 千枝子さんが、美智子上皇后様へ感謝されています。絵本が、家族の話題・読書のきっかけになって頂ければ幸いです。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

エロンゲーショントレーニングと呼吸法

今回は前回に引き続き今回も「のび体操」の効果についてお話させていただきます。「のび体操」正式名称はエロンゲーショントレーニング(Elongation Training)と言い、エロンゲーションには「伸びる、伸長する」等の意味があります。体を伸ばすことでどのような効果があるか、座った状態での、のび体操を例に説明します。写真の運動では肩から腕を離す様に伸ばすことで肩関節に牽引が掛かります。その際に肩前面の筋肉や二の腕の筋肉がストレッチされたり背中や上腕後面の筋肉が賦活されます。この際に意識して頂きたいのは呼吸法です。大きく息を吸って、しっかり吐く様に運動を実施することで有酸素運動が可能となりまた、胸郭の可動性やインナーマッスルがしっかり働くので姿勢がよくなります。バンドがなくても可能なのでお家でもぜひ行ってみてください。(理学療法士)



伝言版



今年の夏も、近年同様に暑い夏となるのでしょうか? 私たちも、田畑の作物同様にも水分補給が大事になります。脱水症状にはくれぐれもご用心下さい

今後、当施設ではエアコンを利用する機会も多くあると思います。誰もが涼しいとはまいりませんので冷房対策の為、上着を余分にお持ち下さい。あと、くれぐれも熱中症にはお気を付け頂き、ご家庭でも、適度な水分補給をお願いします。