

令和 2 年 9 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

はるのうみ介護最前線

～秋彼岸の風物詩「彼岸花」～

秋彼岸の頃に開花することから名付けられた「彼岸花」。花と葉がつく順序が他の植物と逆であることなどから、不吉なイメージでとらえられることがあります。しかし、異名のひとつである「曼珠沙華」には「天上の花」という意味があり、おめでたい出来事が起こる兆しともされています。

最近では、赤色だけでなく、園芸用に改良されてピンク色・白色・薄い黄色などがあります。(ホームセンターや園芸店で球根が販売されています。)



STOP! 生活不活発病

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

暑い日が続いていますね。こんな日が続くと外に出ることが億劫になり、涼しい部屋に籠りがちになってしまいますよね。「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下することを生活不活発病といいます。「最近、歩きにくくなった」「最近、家事がおっくうになった」「疲れやすくなった」などは、「生活不活発病」という状態かもしれません。安静による筋力低下は、3週間で60%にも及ぶと言われています。

生活の活性化で STOP!! 生活不活発病

- ①家事や用事も「運動」になる!
- ②座りっぱなしにならない!
- ③毎日の生活リズムを崩さない!
- ④食事はしっかり摂りましょう!



自宅生活を活性化することで、
生活不活発病の予防につなげましょう!!



今年の夏も暑かったですね。東近江市では観測史上1位となる39.2度を記録しました。まだまだ暑い日が続くようです。熱中症にならないように、こまめに水分補給、そして暑さを避けるように注意して下さい。また、台風の子供になりました。状況により送迎時間が前後することがあります。ご了承下さい。