

平成22年11月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール yamada-clinic@gaia.eonet.co.jp

はるのうみ介護最前線

霜月をむかえて

11月になって、ずいぶんとひんやりとした空気がただよいはじめ、近くのやま山も紅葉が例年とは遅ればせながらも色づいてまいりました。寒暖の変化で体調を崩されておられませんか？

風邪やインフルエンザにノロウイルス等は今月から2月までは流行しますので、予防が大事な季節です。これからますます寒さが身にこたえるようになってきますが、風邪などをお引きにならないよう体調管理にしっかりと気を付けながら、頑張ってリハビリ体操をやっていきましょう。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

杖のお話 パート2

先月に続き、杖のお話をします。

杖はどちらの手で持つのがいいのですかと聞かれることがあります。右利きやから右手で持つ。悪い方の足側の手で持つ。良い方の足側の手で持つ。答えはさまざまですが、一般的な答えとしては、良い方の足側の手で持つが正解です。

例えば、右足を怪我して体重が少ししか支えられなくなった時、その分は杖で補います。歩行は右足が出る時、左手が前に振れているので、右足を補助するのは左手で杖を持った方が良い訳です。逆をすると、右手と右足が同時に出るぎこちない歩行になる訳です。

一度体を使ってやってみるとわかりますよ。お試しあれ。

(理学療法士)

伝言版

そろそろ寒さが増してきますと、気になるのがインフルエンザですね。

ワクチンの予防接種をお早めにお受け下さい。



あなたは健口ですか？！

大切なセルフケア

近年「食育」という言葉が定着していますが、それは子供のためだけでなく、生涯食育を意識しながら食べる、生活をするということを考えていくことにつながります。特に高齢になり入院などをすると、歯の事は二の次になり、痛みが無ければ放っておく事で口の中の環境が悪化することも心配されます。人生で一番収穫を得る時期に、このような事態になる事はとても残念な事です。

何歳になっても健康な歯と歯茎を保つ事は可能です。自分で出来るケアは積極的に行いながら時には定期健診を受ける事で歳を重ねても真の健康を大切にしていきたいものです。(歯科衛生士)