

平成22年 7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

ご利用者様のお知恵でエコロジー生活を！

ご利用者様とお話しをされていて感じたことがあります。

『昔と比べ今は車や冷蔵庫、洗濯機なんかの普及で、ほんま便利になったわ。』とおっしゃられます。ところが便利になっていくに伴い、体を動かさなくなりわざわざ時間を作って運動するようになりました。

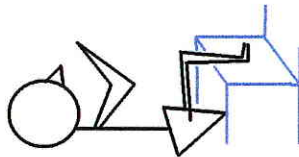
そして、『使い捨て文化のせいで、物を大切に作る心も捨ててしまた。』とも、『若いころはエコロジーそのものの生活やった。これからの季節に着る浴衣なんかは、古くなるとほどいてオムツにし、オムツが古くなったら雑巾にしていた。』とか。健康やエコロジーが叫ばれている時代。ご利用者様のお話しに耳を傾けお知恵をさずかるのはいかがでしょうか。



ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

脳血管障害 ③

今回は、赤ちゃんの3ヶ月での全身の筋肉の活動を利用した体操の話でした(仰向けに寝て手も足も上げる体操)。今回は筋力が弱かったり、麻痺が強かったりして、自分では足を上げられない方向けの体操です。自分では上げてられない両足を椅子やベッドの上に乗せてください。膝と股関節が、90度位ずつ曲がった姿勢が一番良いです。そのまま椅子に両足を乗せた姿勢で10分間保持します。もちろん顎は引いて行ってください。そのうえで息を吐き切るといふ事も同時に練習していただくより効果的です。みなさん頑張ってください。 (理学療法士)



伝言版

はるのうみのリハビリにご期待下さい。
7月よりリハビリ内容を充実させ皆様のご期待に沿えるよう頑張ります。
ご理解とご協力をお願い致します。



あなたは健口ですか？！

歯周病の自己チェック！！

- 冷たいものがしみる
(虫歯でもしみる場合があります)
- 歯磨きのとき歯茎から血が出る
- 歯並びやかみ合わせが変わってきたような感じがする
- 口臭が気になる
- 歯茎が減ったために歯と歯の間にすきまができたり、歯が伸びたような感じがする
- 歯茎が腫れて赤くなっているところや、うみが出ているところもある
- ぐらぐらする歯がある

この中に一つでもあてはまる場合は一度歯科受診をおすすめします。

(歯科衛生士)