

平成22年 8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

## はるのうみのリハビリが変わりました！

ジメジメしてうっとうしかった梅雨もやっと明け、夏本番の暑い日々がやって来ました。はるのうみのリハビリも新しくなって暫く経ちます。午前の集団リハビリは、思いのほかキツイかなって感じていましたが、ご利用者様の頑張りに対応するように徐々に効果が現れ始め、立ち上がりや歩行の安定がみられる方が出てきました。リハビリは正直ですね。

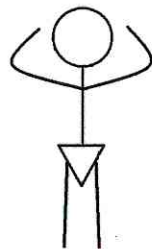
スタッフも頑張りますので、皆様も暑い夏にまけずに共に頑張りましょう。運動前後の水分補給もお忘れなく。



## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

脳血管障害 ④

前2回で、3ヶ月の赤ちゃんの仰向けでの体操を紹介しました。今回は、うつ伏せで3ヶ月の時期に赤ちゃんが取る姿勢を利用したリハビリです。まず、うつ伏せになります（片麻痺の方は、良いほうの半身を下にして横向きに寝てから）。次に両手は脇を広げて肘の内側の骨（上腕骨の内側上顆という場所）を出来るだけ床につけます。そのまま、この姿勢を1分～3分程（つらくない程度の時間）続けます。仰向けも、うつ伏せも3ヶ月の時期が立って歩く為の筋肉作りの最も大切な時期ですので、この姿勢を毎日続ける事で、楽に立ったり、上手に歩ける体に変化していきます。



図はうつ伏せを上から（背中から）見た状態です。

（注）自分一人でうつ伏せになれない方や、うつ伏せになってから上向きに戻れない方は、誰かに手伝ってもらいましょう。（理学療法士）

## あなたは健口ですか？！

### 歯周病も虫歯も国民病！！

40歳を超えた日本人の約8割がかかっている歯周病は、今や国民病といえるでしょう。歯周病も虫歯も、口の中にいる病原菌が原因で、感染症ともいえます。

このような菌はほとんどの人の口の中に存在していて、発症させずに共存していくことが大切になります。

最近では厚生労働省が許可する「特定保健用食品」の中に、口の中の環境を整えるものが出てきています。それを活用するのも一つです。ガムもその一つで、唾液の中に再活性化を促す成分を供給する働きがあり、ブラッシングと併用すれば虫歯の初期の段階であれば元の健康な歯に戻すことが出来るという事も分かっています。

（歯科衛生士）