

平成22年 9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

9月と言えば

9月と言えば・・・スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋と盛り沢山の季節です。

・・・とは言ふものの暑くてまだ“夏”のような気がします。早く過ぎやすい気候になってほしいものです。

最近、リハビリ時の皆さんの声が一段と大きくなってきました。暑気を払うかのように。これからも無理はせず、体調管理にも気を配りながら楽しく頑張っていきましょう。



ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

脳血管障害 ⑤

前回までは、赤ちゃんの発達の中から3ヶ月の時期を取りだして、運動能力を高める体操を紹介しました。これらの体操を続ける事で、麻痺してしまった半身の筋肉の活動を無意識に引きずり出します。少しずつ自分で動かせるようになってきたら、自分で筋力をより強くする事も行いましょう。椅子に座って膝を胸の方へ上げる運動などは、歩くために非常に良いトレーニングになります。筋肉はしっかり使えば(力を入れれば)100歳になっても強くなります。「継続は力なり」です。頑張りましょう。(理学療法士)



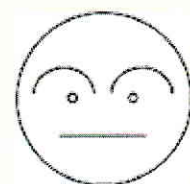
あなたは健口ですか?!

口腔乾燥

口腔乾燥がひどいときに口腔ケアをするポイントは、まず乾燥がどの部分かを確認すること。唇が完全に乾いているために開かなくなっている場合は、まず唇を湿らせて口が開けられるようにしてから歯や舌、上あごの汚れをきれいにします。

また口腔乾燥がある方は粘膜が弱い場合が多いので使用する歯ブラシは毛の軟らかいものを使用した方がよいでしょう。

(歯科衛生士)



伝言版

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。油断せずご自愛ください。

