

平成23年 5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』は開設五周年を迎えました。

五年前の5月に当施設は開設され、デイルームはお祝いの花々で一杯になっていました。5年たった現在はデイルームの様子も変わり、いたるところにリハビリの道具や用具で一杯になっています。そこでリハビリに頑張っておられるご利用の皆様の『やる気』と『熱気』で一杯になっています。

これからも、皆様のやる気と熱気がこの部屋を熱くするほどに、「笑顔」があふれるようになるように、私達スタッフも頑張りますので、今後ともどうか「はるのうみ」をよろしくお願い致します。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

呼吸の話し パート①

今回は、「はるのうみ」の集団体操の中で実施している呼吸法について解説します。呼吸は「吸う事」と「吐く事」の繰り返しです。このうち「吸う」より「吐く」ほうが大切になります。ヨガや太極拳などの健康法でも吐くことを意識します。しっかり吐く事は重要なのです。息をしっかり吐くときに大切な条件は「背骨がまっすぐ立っている」ということです。息を吐くと同時に脱力して姿勢を丸くしてはいけません。つまり背骨を立てる筋肉(背筋)と息を吐く筋肉(腹筋)の引っ張り合いのトレーニングです。腰痛予防や腰が不安定で歩きにくいなどの症状に効果があります。日ごろから「良い姿勢を保ったまま、しっかり腹筋に力が入るまで吐く」事を心がけて健康で安定した体を作っていきましょう。(理学療法士)

伝言版

先月末にはトイレの一部を改修いたしまして、綺麗な大きなトイレが完成しております。工事期間中には音や埃で、ご利用の皆様にご不便をおかけいたしまして、どうもすいでした。



あなたは健口ですか?!

食べる時の注意①

姿勢は正しくしましょう

- 姿勢が不安定になるとむせやすくなります。
- 背もたれが高すぎると横にかたむきやすくなります。
- テーブルの高さは、肘がちょうど乗るくらいの高さで姿勢が安定します。
- 椅子は股関節や膝関節が適度に曲がり足の裏がしっかりと床につく高さがよいです。
- 食べたものが胃から逆流しやすくなりますので、すぐに横になるのは控えましょう。

次回は食器具についてです。

(歯科衛生士)