

平成23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

七月は文月

文月の語源は、短冊に歌や字を書き書道の上達を祈った七夕の行事に因み、「文披月」ふみひらきつきが転じたとするいわれがあるそうです。

はるのうみでも、ご利用者様に飾りを作っていたり、短冊に願い事を書いていただき、笹に付けて飾っています。

そろそろ梅雨も後半です。夏本番は目の前です。急に気温があがり、暑くなってきます。

熱中症になりやすい時期でもあります。こまめな水分補給と十分な睡眠及び休養をとっていただき熱中症対策をしましょう。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

呼吸の話③

呼吸の話の最後です。今回は、「呼吸」と「自律神経」と「血圧」のお話です。自律神経とは人間の生命維持を、意思とは無関係に調節する神経で、血圧の調節にもかかわっています。自律神経は「交感神経」と「副交感神経」に分かれており、シーソーのようにバランスをとっています。交感神経は目覚めている時、頑張っている時などに優位になり血圧を上げます。逆に副交感神経は、眠っている時、食べた物を消化している時に優位になり血圧を下げます。この自律神経のバランスは呼吸でも変化します。吸う時は交感神経が、吐く時は副交感神経が優位になります。よって、しっかり吐く事が出来る人は副交感神経が良い状態で優位に保たれ、血圧が上がりにくいのです。逆に上手に吐けなくて、吸ってばかりの人は血圧が上がりやすいと言えます。高血圧の人ほど、しっかり吐く事が出来るようにトレーニングしていきましょう。（理学療法士）

伝言版

そろそろ暑～くなる季節です。

生水や生ものには気をつけて、食あたりや水あたり・熱中症にならないようにお気を付け下さい。



ちょっと物知り豆知識

土用の丑

鰻が夏バテに効くのは、古くは万葉集にも詠まれているほどに知られていたようです。土用の丑の日に鰻を食するようになったのは江戸時代からで、中期の学者 平賀源内による説と神田の鰻屋が丑の日に焼いたのが元祖だと言われる説など諸説あります。

鰻には、良質のたんぱく質、ビタミンA、不飽和脂肪酸などに富み優れた食品である事は確かなようです。

鰻の他にも丑の日に『う』のつく物を食べるとよいとされています。

例：梅干し、うり

その他には・・・

土用餅：この時期にこれを食べると力が出ると言われています。

土用干し：衣類や着物を虫干しする事

(スタッフ)