

平成24年 12 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

いよいよ師走です

朝夕には吐息が白く見えるようになってきました。

いよいよ冬の到来です。つい最近まで、暑い暑いと言っていたのに……

毎月めくるカレンダーも最後の1枚を残すのみとなり、なんとなく気忙しくなってきましたね。年賀状の準備やあちらこちらと掃除もやらなくっちゃ……

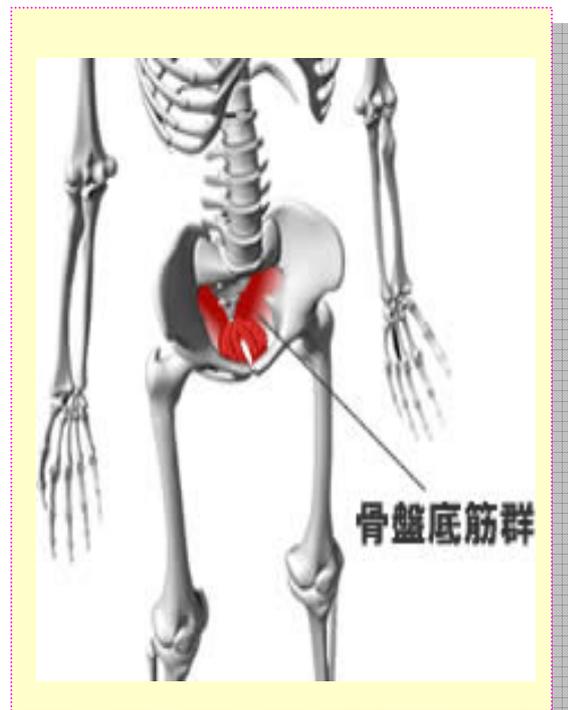
風邪やインフルエンザが流行る季節となりましたが、予防接種はもうお済みになりましたでしょうか？うがいや手洗いをしっかりと習慣づけて頂き、元気な身体で年の瀬・新年を迎えましょう！！少しはやいですが良いお年をお迎えください \(\^o^)/☆☆

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

＜筋肉の解剖 骨盤底筋群＞

骨盤底筋群という名前を聞いたことがありますか？名前は耳慣れない筋肉ですが、特に女性にとっては大事な筋肉です。骨盤底筋群は名前の通り、骨盤の底にあり、肛門・膣・尿道を締める働きがあります。この筋肉を鍛えることで、内面的には、尿道括約筋も強くなって尿漏れが改善でき、血流も良くなるので冷え症が改善できます。また便を排出する為に必要な腹筋群と肛門括約筋も強くなって、便通が良くなります。外見적으로는お腹や背中に力が入り、骨盤の歪みも整い、背筋も伸びて姿勢も整います。

息を吐きながら、お腹をへこませ、肛門を閉じるように力を入れると鍛えられます。手軽にできるので是非鍛えて見て下さい。
(理学療法士)



伝言版

今年の営業は12/28(金)まで行います。

年末・年始の休業日は12/29(土)より新年1/4(金)までです。

新年は1/5(土)より通常営業させていただきます。

なお、クリニックとはお休みが異なりますのでご注意ください。

皆様、よいお年をお迎えください。

