

平成24年 6 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

入梅の時期を迎えて

いよいよ暑くなってきましたね・・・今年の夏は、節電しなくては大変なのでしょうか？さて、六月は梅雨の時期でもあり、ジメジメとむし暑〜い日々が続きます。食べ物や飲み物が傷みや早く食中毒等が多くなる季節でもあり、注意が必要です！

しかし、悪いことばかりでもありません。彦根にはまだまだ美しい川や池が残っています。水面を飛び交う蜚の柔らかな光りで昼間の暑さジメジメ感を忘れさすような幻想的な景色がみられます。

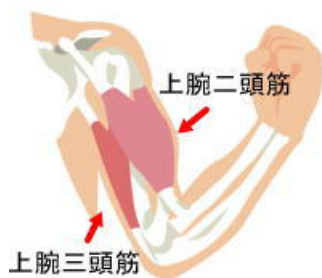
そんな些細な幸せをゆっくりと探しながら、雨や暑さを乗り越え明日を頑張りましょう。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

前回、上腕二頭筋のお話をしましたが、この筋肉の裏側にあるのが上腕三頭筋です。主に、肘を伸ばす働きをします。麻痺のある方など、肘が曲がったままで伸ばしにくい方は、この筋肉が筋力低下を起こしている可能性があります。腕立て伏せは、この筋肉を鍛えるのにとっても効果的なのですが、床に寝て行うには負荷が強いので、立ったまま壁に手をつけて肘を曲げ伸ばしする方法も効果的です。

半そでになって腕を出す季節になりましたが、この筋肉を鍛えて行くと引き締まって『振り袖』などと言われなくなりますよ。

(理学療法士)



伝言版

介護認定の満了時期を知らせる郵便物が市役所より届いた方は、速やかに更新の手続きを行って下さい。介護サービスを受けられない場合もありますのでお気を付け下さい。



介護ちょっとアドバイス

車イスの選び方 ①

車椅子には「すわる」「移動する」という2つの機能がありますが、もうひとつ大切なのが、ベッドから便座などへの「移りやすい」事です。車椅子の購入時にはこの3点をポイントに選びます。

まず、安定した姿勢で「すわる」には車軸の高さが大事ですし、自力で「移動する」には、車軸が前方にある方がスムーズに動けます。また、「移りやすい」ためには、肘あてや足のせが取り外せる必要があります。

オーダーメイドでないかぎり、ぴたり合う「車椅子」を見つける事は大変ですが、調節機能が装備されているものもあります。使う人の適正サイズにできるだけ合せてあげて下さい。

《参考》講談社 「新しい介護」より