

平成25年 11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.ne.jp

# はるのうみ介護最前線

## 雑木林の紅葉

雑木林の紅葉が美しい季節となります。

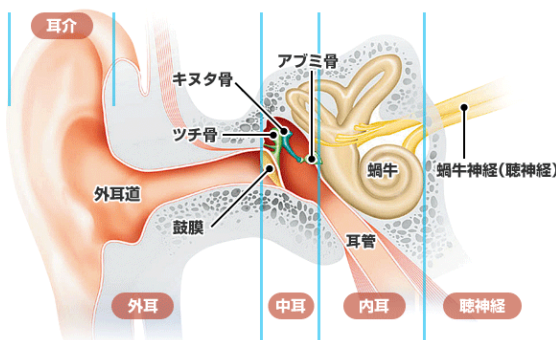
山全体が明るくなって、とても気持ちがいいので・・・お弁当を持って里歩きを楽しみたいものです。葉っぱがさまざまに色づいて、気がつかなかった木々の違いを発見できます。まっ黄色なのは、クヌギ！赤いのはシラキです。里山の豊かさにあらためて気づかされる時もあります。

さあ、皆さん近くの公園でもけっこうですのでお出かけしてみたいはいかがでしょうか。

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

### 骨のはなし

みなさんは自分の体には骨はいくつあるか知っていますか？人体には通常、対称・非対称を含めて約200個の骨が存在します。年齢により状態は異なり、個人差もあります。一番小さな骨は、耳の奥にある耳小骨といわれる中のアブミ骨です。これは長さ2.6~3.4mmという大きさです。耳小骨は3つから構成されており、鼓膜からの音を調節して、耳の奥に伝える役目をしています。一番大きな骨は、大腿骨で、これは足のつけ根から膝にある骨で体を支える大切な骨です。骨は、硬く緻密な骨の皮質骨（ひしつこつ）と柔らかい海綿骨（かいいんこつ）から成り立っています。皮質骨は内臓を保護したり、歩行など負荷がかかるのに耐える役割をしています。海綿骨は背骨などに使われ、衝撃を和らげる働きがあります。



### 伝言版



インフルエンザワクチンの接種はなるべくお早めをお願いします。高齢者のいるご家族様は特に予防を心掛けて頂くようにお願いします。