

平成25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.ne.jp

はるのうみ介護最前線

【はるのうみ】のグリーンカーテン

3年目となった「はるのうみ」のグリーンカーテン。最初はリハビリ室の室温上昇を防ぐ為に園芸好きの山田先生がリハビリをしながらホッと皆様が癒されるようにと、赤・白・ピンクの花が咲くマンデラを植えてくださったのが始まりです。昨年は、ゴーヤのカーテンでした。送迎車運転手のT氏・K氏が山田先生の思いを受け継いで、就業後に汗をかきながら水遣りなどの世話をしていただいた作品でした。

一昨年、昨年ともに利用者様は、花が咲き実をつける様子を体操、機能訓練をしながら、屋外歩行訓練でリハビリの先生と、日々大きくなる様を楽しみに眺めておられました。今年は朝顔のカーテンです。今年はT氏協力の下、利用者様がリハビリの先生と一緒に種から育て、来所されるたびに水遣りをしていただいております(園芸療法といいます)。朝顔は日々大きく育っています。夏には色鮮やかな花が咲くのでお楽しみに！！

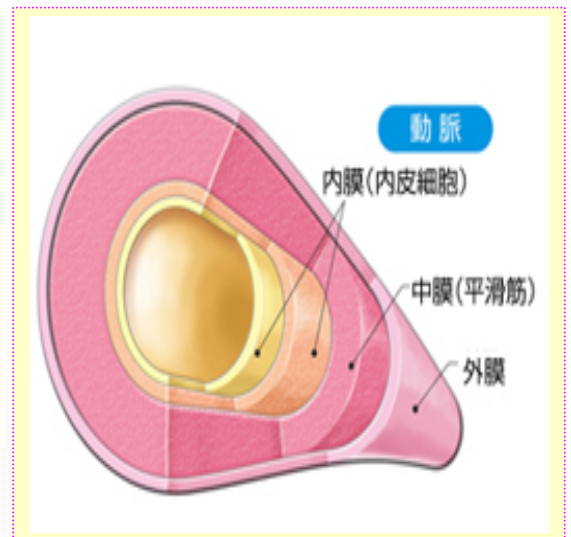
ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

動脈の話

これまで筋肉の話をしてきましたが、今回は動脈のお話です。先月までの筋肉とタイプは異なるのですが、血管も筋肉で出来ています。血管は、内膜・中膜・外膜の3層構造をしていて、中膜が平滑筋(へいかつきん)という筋肉で出来ています。特に動脈は、心臓から送られてくる血流や血圧に耐えるために分厚く、弾力を持っています。血圧とは、動脈を流れる血液が血管壁を押すときの圧を言うのですが、3層構造による厚みと弾性が最高血圧と最低血圧のコントロールに一役買っています。動脈硬化と耳にしたことがあるかと思いますが、この血管の弾性を失うことを動脈硬化と言います。

前回までのシリーズの骨格筋は、関節を動かすために自分の意志で動かしていましたが、平滑筋は自分の意思で動かしたり、止めたりすることが出来ない筋肉です。内臓筋とも呼ばれており、血管の壁の他には胃や腸を動かしたり、尿を運ぶ働きをします。余談になりますが血管の長さをみなさんご存知ですか？成人の血管をすべてまっすぐ繋げるとおよそ10万キロメートルと言われており、地球2周半の長さにもなるのです。

(理学療法士)



伝言版



子供たちのように暑さに負けないようお気を付け下さい。
冷房をかけていても、熱中症は起こります。
どうか、水分補給はこまめをお願いします。