

平成26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.ne.jp

# はるのうみ介護最前線

## 師走を迎えて

「はるのうみ」では毎月、『月刊デイ』という本を購入しています。本の内容は介護スタッフやデイを利用されている皆さんとそのご家族様がみても大変に役立つ事が載っているいい本です。ちなみに12月号では、クリスマス、お正月におススメ簡単クラフト・料理・おやつや口腔体操、便が出やすくなる体操、介護川柳、片麻痺の方の生活の工夫、脳トレ問題などですが内容は毎月変わります。

見たことがないという方、興味をもたれた方は、ぜひ1度手に取ってみたいと思います。今年もあと1ヶ月、何かと気忙しくなりますが、体調に気をつけていただき、お元気な身体で年の瀬、新年をお迎え下さい。今年も皆様には色々とお世話になりまして有り難うございました。

## 姿勢が崩れるのはなぜか？

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

ご自身の普段の姿勢を思い出してみてください。背中丸まっていますか？コタツに入ってさらに丸まっていますか？歳をとると、自然に姿勢が崩れ始める方がおられます。長年の労働や生活習慣などによるわずかな関節の変形や、加齢による筋力の低下などによって、姿勢が徐々に崩れ始めます。よく見かける姿勢では、姿勢が前屈みになって、歩くときに杖をついて歩いたり、座っているときには円背になって上目使いに人を見たりするようになります。このような姿勢の崩れは突然生じるものではなく、わずかな姿勢の崩れの積み重ねで徐々に大きな崩れになっていきます。一度姿勢が崩れ始めると、関節の変形などが加速され、それによりさらに姿勢が崩れやすくなり、それがまた関節の変形を強め、…と悪循環に陥ります。

(理学療法士)

### 伝言版



年末・年始の休業日は 12/28(日)  
より 1/4(日)です。1/5より通常営業  
いたします。

皆様、1年間有り難うございました。  
良い新年をお迎え下さいませ！

