

平成26年 1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

「一年の計は、元旦に有り」

あけまして、おめでとうございます。

今年も「はるのうみ」をよろしく願い致します。

人生のどこかで「目標」をたてられた事が、一度や二度は有るのではないのでしょうか？

小さな「目標」、大きな「目標」、何でもいいです。三日坊主になっても、四日目、五日目で挫折しても、又、目標を立て直して、又、挑戦!!今年「目標」を立てて充実した一年になりますよう、祈念致します。

平成二十六年 元旦

デイケア施設『はるのうみ』 スタッフ一同

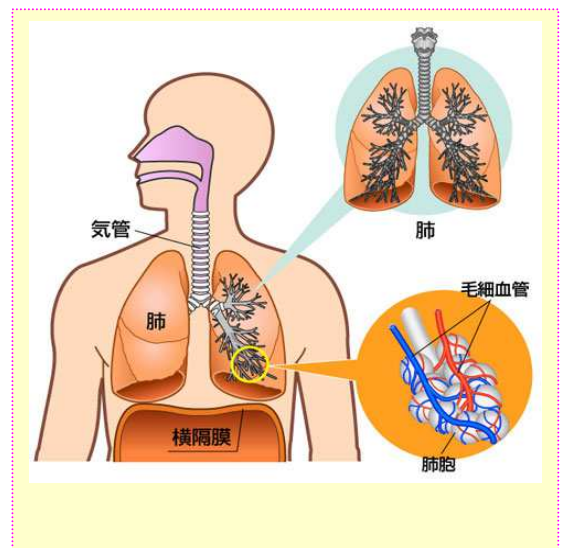
ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

呼吸のはなし

新年明けましておめでとうございます。今年も健康な体作りを目指して頑張りましょう。

今月は呼吸についてお話します。肺は左右に1つずつあり、空気の入替えを行う気管と、酸素を血中に入れて二酸化炭素を排出しガス交換を行う肺胞とに分かれています。肺は肋骨・脊椎・複数の筋肉・横隔膜に囲まれていて、これを総称して胸郭と言います。胸郭が収縮・拡張運動繰り返すことで、肺胞が膨らんだり萎んだりして酸素と二酸化炭素の出し入れが行われます。この肺胞というのは、血管が張り巡らされた直径 0.1~0.2mm の極小の球体で、成人では3億個あると言われています。タバコを吸ったりして肺胞が硬くなってしまうと、うまく膨らまず、空気の入替えができず呼吸が苦しくなるのです。

(理学療法士)



伝言版



あらためまして、**新年明けましておめでとうございます。**

旧年中はいろいろとお世話になりましたありがとうございます。

本年も皆様の笑顔と共に張り切って元気にリハビリに努めてまいります。

この冬は、特に寒いと予想されています。雪の舞う日もあると思いますが、寒さと乾燥に用心して風邪などおひきにならないようお願いします。