

平成26年 2 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

## 立春の前の日

皆様も御存じの「豆」は、魔滅(魔を滅する)に通じ、節分の豆まきには、鬼に豆をぶつけて邪気を祓い、無病息災を願う意味があります。豆まきには一般的にお祓いを行ったり、炒り豆を使用します。

これは、旧年の災厄を負って払い捨てられるものである為だそうです。風邪、ノロウイルス等の流行がピークを迎えるころ鬼にウイルスを持ちかえていただき、元気と力をもらってリハビリに精を出して一緒に頑張っていきましょう。 そ〜れ〜！！鬼はそーとー！！福はうち〜！！

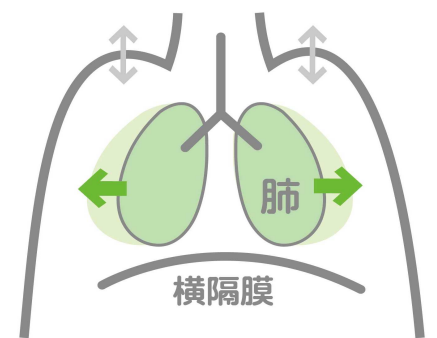
## ちょっとリハビリ、もつとリハビリ

### 胸式呼吸のはなし

今月は呼吸方法の1つ、胸式呼吸のお話をします。呼吸法には、肋骨が動いて胸が膨らんだりしぼんだりする胸式呼吸と、横隔膜が動いてお腹が膨らんだりしぼんだりする腹式呼吸の2つの方法があります。胸式呼吸は、大量の酸素を一気に取り込むことが出来、交感神経が優位に働いて体が活発になります。そのため、瞬発力が必要なスポーツなどに有利な呼吸法です。また、大体の女性は胸式呼吸を行っているのですが、これは、女性特有の臓器(子宮や卵巣)を保護するためと言われています。

私たちは、リハビリ中に利用者の方に腹式呼吸を練習してもらおうこともあるのですが、胸式呼吸にはこのようなメリットがあり、決して悪いわけではありません。呼吸機能が健全であれば、普段は特に意識されることなく、状況に応じて意識的に呼吸法を変えることで、より効果的な運動効果を発揮することが出来ると思います。(理学療法士)

### 胸式呼吸



### 伝言版



天候の具合や道路の状態によっては、送迎の時間が遅れる場合や日中からの降雪に対して、急遽お送りする時間を繰り上げることもございます。予めご了承頂きますようお願いいたします。(スタッフ)