

平成26年 3 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

感動をありがとう！！

夢中になって応援した、ソチオリンピックも終わりましたね。寝不足になりながらも、応援されていた方も多いのではないのでしょうか？冬季オリンピックは、普段見ることのできない競技を見ることができ楽しいのですね。ただ、危険な競技も多く、ドキドキして観戦していました。

若い選手の活躍もすばらしかったのですが、やはり41才で銀メダルをとった。スキージャンプの葛西選手には、感動しました。この年齢で、第一線で活躍されているのも、もちろんですが、驚いたのは、次のオリンピックも出場をも視野に入れていること！何歳でも、チャレンジできる・・・そう思わせてくれたオリンピックでした。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

腹式呼吸の話

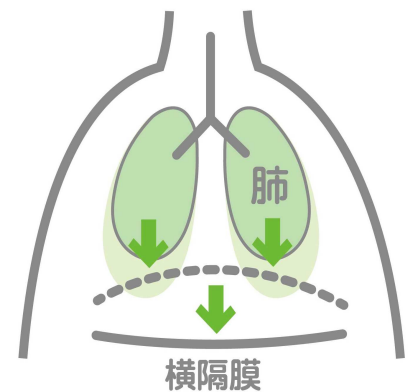
今回は胸式呼吸のお話をしましたので、今回は腹式呼吸のお話です。

腹式呼吸は、横隔膜を引き下げてゆっくり酸素を取り込むことができます。副交感神経が優位になるので、リラックス効果が得られ血圧上昇を抑えることが期待できます。また、胸式呼吸で胸を動かす筋肉よりも、横隔膜が上下する方が2倍の運動量が獲得できると言われています。

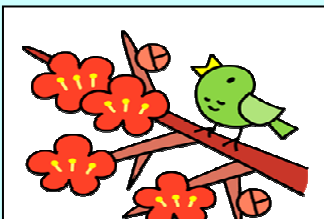
腹式呼吸の方が血圧を下げる・リラクゼーション効果もあるといわれています。呼吸には姿勢も関係しており、背中を丸めた状態では肋骨・筋肉がしっかりと働く事ができず、呼吸数だけが多くなり、酸素を多く取り込めなくなってしまいます。みなさん血圧を測定する前は腹式呼吸で深呼吸を試みましょう。

(理学療法士)

腹式呼吸



伝言版



インフルエンザや流行性の腸炎の季節も峠を越えたかと思いますが、これからは、またスギ花粉が舞う季節となります。今年、例年より少ないそうですが皆様ご用心を！マスクやメガネなど各自防ぐようお願いします。