

平成27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

新年を迎えて

今年の干支は「未年」で、羊は群れをなして行動するため、家族の安泰や平和をもたらす縁起物とされています。利用者様に楽しくリハビリをして、楽しく在宅生活を過ごして頂けるように、スタッフ一同がチームワークを図って、真心あるサービスを提供させていただきます。そのために、生活をじっくり寄り添って考え、利用者様ごとに合わせたいろいろな選択肢が提案できるような地域での生活リハビリに取り組んでいく所存です。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

平成二十七年 元旦

デイケア施設『はるのうみ』

スタッフ一同

円背姿勢について

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

リハビリでは『胸を張りましょう』『背筋を伸ばしましょう』『顔を上げてください』等言いますが、なぜそこまで口をすっぱくして言うのか。円背(背中が丸まっている)姿勢が身体にどのような影響を及ぼすのでしょうか。①肋骨の動きが制限され、呼吸機能の低下・肺活量の減少につながる。②体が前屈みになることで、首を反らさないと前が見えず視野が狭まる。首が疲れる。③首を反らした姿勢になることで、ご飯が飲み込みにくくなる。④腹部が圧迫されることで、内蔵機能の低下・体幹筋力の低下につながる。⑤骨盤が後ろに傾き、重心が後方に寄り、転倒しやすくなる。更に骨盤が傾くことで、膝が曲がり、背中が丸まり、前を見ようとする事で顎を突き出したような姿勢になります。また足も振り出しにくくなり、腰痛にもつながります。上記のように円背姿勢は身体に様々な悪影響を及ぼします。

(理学療法士)



伝言版



新年明けましておめでとうございます。
旧年中はお世話になり、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。
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。