

平成27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

如月を迎えて

～鬼のことわざ、いくつか知っていますか？～

2月といえいえば節分、節分と言えれば鬼。鬼といえれば怖いですよ。この鬼という字を使ったことわざをいくつか知っていますか？「鬼の目にも涙」「鬼に金棒」「心を鬼にする」「来年のことを言えば鬼が笑う」「渡る世間に鬼はない(ドラマの題名に似ていますが・・・)」等々、沢山あります。意味を調べてみたり、他にも、どんな諺があるか調べて、少し話題にしてみてください。(受験シーズンでもありますし、学生時代に戻った気持ちで・・・)ぜひお楽しみください。詳しくは中の取組にはたさないとさせていただきます。

姿勢を直すにはまず意識から

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

姿勢を直すといっても、原因によって方法は様々です。背骨が曲がりきってしまうと、自分の力で体を伸ばすのは、なかなか難しいことです。今回は、横になったら背筋はまっすぐ伸びるのに、座ると背中が丸くなる。そんな方の姿勢の直し方についてお話します。

姿勢を正しくしゃきっと保つためには、お腹や背中の筋力、いわゆる体幹の筋力が非常に重要なのです。まずは、普段の生活から変えてみましょう。テレビを見るときやご飯を食べるとき、散歩に出かけるとき、少し意識して背筋を伸ばしてみませんか。頭のとっぺんを上を引っ張られているイメージです。少し背筋を伸ばして胸を張るだけで体幹の筋力は働きます。ただし痛みのある方は無理をしないでくださいね。(理学療法士)



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。予めご了承くださいようお願いします。

また、インフルエンザ予防の為に手洗いはこまめにしましょう。(スタッフ一同)