

平成27年 6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

「梅雨」をむかえて

デイケア『はるのうみ』をご利用いただきまして、ありがとうございます。
今年は例年になく3月、4月と雨の日が多く農家の方のお声を耳にしますと、毎日せせと水やりをしてもハウスの中の苗は成長がいまひとつで困っているとのことでした。

身体的にも、体調を崩されました利用者様も何人もおられました。

また、6月の梅雨時期からは熱中症という言葉が耳にってきます。水分不足にならないように、飲み物を補給していただきまして、頑張って梅雨のじとじとした時期を乗り越えていただきますように祈っております。

いちスタッフより

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

体幹筋(多裂筋)

前回は深部の腹筋である腹横筋を紹介しました。今回は深部の背筋である多裂筋について紹介します。この筋肉は頸～腰までの背骨を支える筋肉であり、特に腰部の多裂筋に機能不全が起きると腰痛の原因となります。多裂筋のストレッチの方法としては仰向けになって腰をひねったり、四つ這いになった状態から図のように背中を反ったり、丸めたりする運動を行います。この時多裂筋の動きが悪いと、丸めた時に図のような滑らかなカーブを描かなくなります。この動きを練習していくとだんだんカーブを描くようになり腰の動きが改善されると言われています。毎日10回程度実施してみましょう。

(理学療法士)



伝言版



からっとした心地よい季節もあっという間に過ぎてしまい、これからは、じめっとした季節が訪れます。当施設もエアコンのドライ機能を利用する日が増えてきます。体調がすぐれない時は早めにお申し出下さい。また、気候に合った服装をご準備下さい。暑いかな～と思う日でも一枚、羽織れるものを別にご準備頂きます様にお願いします。