

平成27年 8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

葉月（8月）を迎えて

今年も、暑い夏がやってきました。

30度超える日も続いており、夏バテ気味の方も多いのではないでしょうか？

日本の夏は温度だけでなく湿度も高いので、大変過ごしにくいと言われてきました。

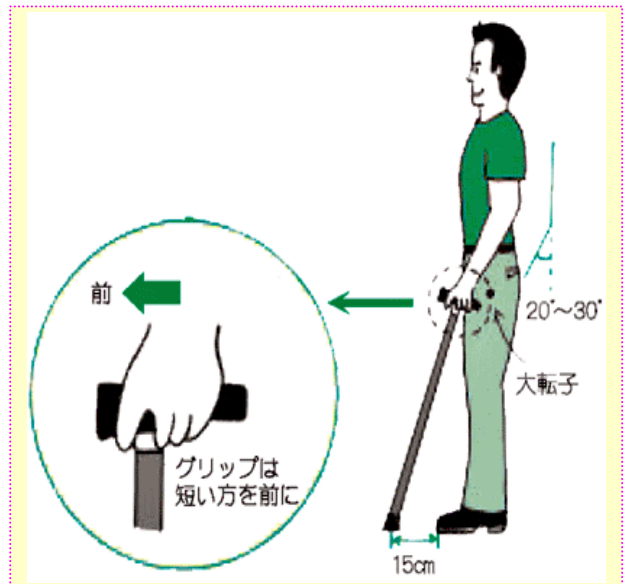
しかし、近年は冷房の効いた室内と暑い戸外の温度差に身体の体温調節機能が適応できず、体調を崩すということが多くなってきたようです。

脱水症状や熱中症にならない為にも冷房を上手に使い、朝涼しい時の散歩などで、適度な運動をし、美味しいものを食べ、この夏を乗り切りましょう！

杖の正しい使い方①

ちょっとリハビリ、もつとリハビリ

高齢者や足に怪我をされている方など、杖を使って歩かれている方は日常生活の中で良く見かけますね。しかし、その中で正しく杖を使用されている方は意外と少ないように感じます。まず、ご自身に合った杖を用いることが大切です。杖の高さをあわせる際には、杖を斜め前 15cm の所につき、手首の高さが足の付け根にくるようにします。このとき、肘が軽く(20° ~ 30° 程度)曲がるようになるのが理想です(図参照)。また、握り手は短い方を前にして使用するのが正しい持ち方です。杖の高さが使用者の体にあってない場合、転倒や腰痛の原因にもなり得るため、ご自身の体にあった高さの杖を用いるようにしましょう。皆さんの杖の高さも体にあった高さか一度確認してみてください。(理学療法士)



伝言版



毎日暑い日が続いております。

くれぐれも熱中症にはご注意ください。冷房が苦手な方も「ドライ機能」等をうまく利用して頂き、水分の補給などは、こまめに行いましょう。

8/13(木)より 8/15(土)までは夏季休暇を頂きます。ご了承下さい。