

平成27年 9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

菊月（9月）

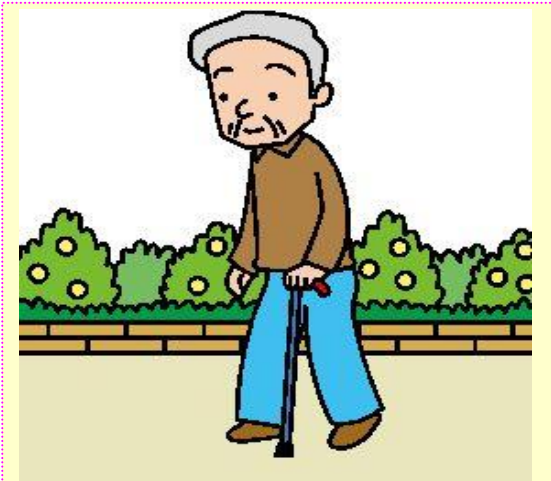
9月9日は重陽の節句（菊の節句）と言われ江戸時代に制定された年中行事「五節句」の一つです。菊は古来より、不老長寿の薬草と信じられ菊の花を浸した菊酒を飲み交わしたり、菊の香りを染み込ませた綿で体をぬぐって邪気を祓ったそうです。まだしばらくは残暑が続くと思いますが、お体にはくれぐれもお気をつけください。

杖の正しい使い方②

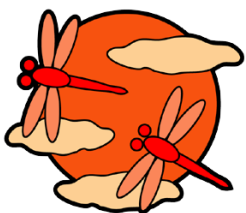
ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

皆さんは杖を使う際にどちらの手で持ちますか？杖を持つ手は原則として痛む側とは逆の手で持ちます(例：左足が痛む場合は右手に杖を持つ)。そして、杖歩行は3点歩行と2点歩行に大別されます。3点歩行の行い方は、まず杖から1歩分前を出す→「痛い方の脚」を1歩前を出す→「痛くない方の脚」を出す(例：左足が痛む場合は、杖→左足→右足)という動作を繰り返します。2点歩行の行い方はまず、「杖と痛い脚」を同時に1歩前を出す→「痛くないほうの脚」を出す(例：左足が痛む場合は、杖+左足→右足)という動作を繰り返します。2点歩行では、歩行速度は向上するものの、3点歩行に比べて安定性は低くなるため、自信のない方は3点歩行で歩くようにしましょう。

(理学療法士)



## 伝言版



暑～い夏が過ぎ、ようやく涼しくなってきました過ごしやすい季節となりますね。皆さん夏バテは大丈夫ですか？体調は十分お気を付け下さい。

台風などで警報が出た際には、送迎時間が変わりますのでご了承下さい。