

平成28年 3月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール hikochureha-clinic@gaia.eonet.ne.jp

はるのうみ介護最前線

だんだん日が長くなり、季節は春に向かおうとしていますね。

3月3日は、雛祭りですが昔は五節句の1つとして、江戸時代は祝日とされていた事をご存知ですか？

五節句とは、1月7日：人日（じんじつ） 七草の節句 3月3日：上巳（じょうし） 桃の節句・雛祭り 5月5日：端午（たんご） 菖蒲の節句 7月7日：七夕（しちせき） 七夕（たなばた） 9月9日：重陽（ちようよう） 菊の節句なのですが、明治の新暦採用により雛祭りは祝日でなくなりました。以降、戦後になり再び五節句の祝日化が検討され、最終的に、5月5日の端午の節句を祝日（こどもの日）とする案が採用され今に至っています。なお、5月5日を祝日とした大きな理由の1つは、全国的に過ごしやすい気候となる日を選んだ結果とされています。大人になってからは、あまり雛祭りからは縁遠くなっていますし、祝日でもありませんが、桃の花ぐらいは飾って少し楽しんでみたいと思います。

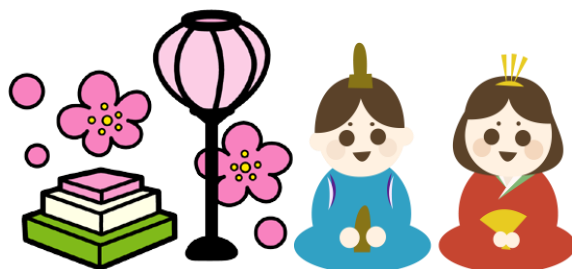
動脈硬化について

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

動脈硬化とは文字通り動脈が硬くなることを指しています。動脈が硬くなると、その特性であるしなやかな弾性が失われる為、血液をうまく送り出せず、心臓に負担をかけてしまいます。また、動脈がかたくなると血管の内側がもろくなって粥腫（じゅくしゅ）ができ、血管の中が狭くなったり、詰まったり、粥腫がはがれて血液中をただよい細い血管を詰まらせたりします。ちょうど古い水道管が汚れて詰まったり、錆びてはがれるのと同じ状態です。血管の内側が狭くなると必要な酸素、栄養がいき渡らず、臓器や組織が正しく機能しなくなります。さらに血管が詰まると臓器や組織に血液が流れず、壊死してしまうこともあります。また硬くなることで、血管はもろくなり破れやすくなります。このような血管の状態の場合心不全や脳卒中のリスクが正常に比べてはるかに高くなります。動脈硬化を予防する為には、まずは規則的な生活習慣、バランスの取れた食生活が大切になってきます。

（理学療法士）

伝言版



インフルエンザや流行性の腸炎の季節も峠を越えたかと思いますが、まだまだ油断はできません。またこれからは、またスギ花粉が舞う季節となります。今年は、例年と比べてスギ花粉がどうなのでしょう？敏感な皆様はご用心を！マスクやメガネなど各自防ぐようお願いします。