

平成28年 4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

桜

いよいよ4月ですね。お花見の時期が今年もやってきました。

お花見といえば桜ですが、夢のように美しく儂いことから桜は別名「夢見草」という異名を持っています。また、桜を手折って髪や冠に挿してことから「挿頭草」、その他にも「徒名草」「曙草」「花王」「よしの草」「たむけ花」とも呼ばれるそうです。

地域によっても花見のシーズンは違いますが、桜はきれいですが散るのも早いので見に行ける方はお早めに。

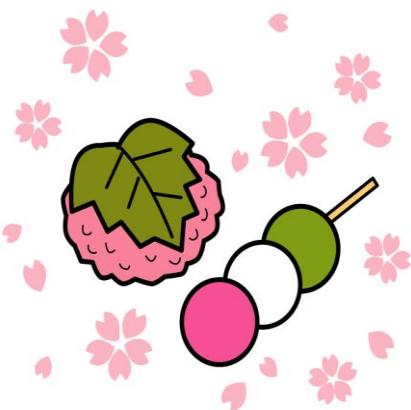
お花見から帰ったらうがい手洗いはしっかりとお願いしますね。

貧乏ゆすり与健康

春真っ盛りの季節皆さんはお元気にお過ごしでしょうか？今回は皆さんの中にも癖としてされている方がいらっしゃると思われる貧乏ゆすりについてのお話です。貧乏ゆすりは、見た目は行儀が悪く周囲にも不快感を与えます。しかし、この貧乏ゆすりは健康に効果があるといわれています。貧乏ゆすりを行なう事でふくらはぎの筋肉がポンプ運動を行います。これにより血流が良くなり、血栓の予防や足にたまった水分を心臓に送り返すことでむくみの改善に繋がります。また、脳への血液の送り込みを良くすることで集中力アップの効果も期待できます。また、貧乏ゆすりにより股関節の軟骨再生を促すという医学的報告もあり、リハビリでも応用が期待できるといえます。しかし、行儀が悪いことには変わりないので周囲の迷惑にならないように行いましょう。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

(理学療法士)



寒かった冬もようやくおわって、いよいよ春となりましたね！桜の花が一気に咲く時季となって、意味もなく、心はウキウキしてきませんか？

寒いときに着込んでいた、重いコートや上着を脱いで、家族揃って近くの公園に花見に行かれてはいかがですか？きっと、花々の息吹が感じられると思いますよ！！