

平成29年 12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

師走をむかえて

寒気厳しい折柄、あわただしい師走の季節になり、何かとご多用の事と存じます。

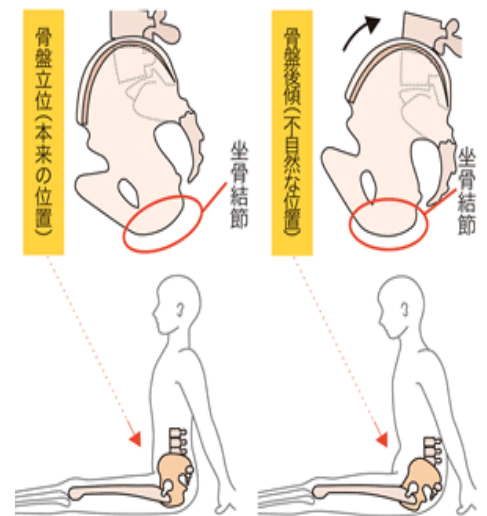
本年もご利用者様、ご家族様、関係機関の方々、地域の方々には、大変お世話になりました。地域の通所リハビリテーション施設として、まだまだやり切れてない部分、至らない部分が多々ございますが、来年も職員一同、地域の中核施設となるべく精進してまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

健やかなる新年を迎えられるように、心よりお祈り申し上げます。

骨盤を起こす

今年も残すところ後1ヶ月となりましたね。今回は骨盤の歪みについて姿勢の観点からお話をしたいと思います。皆さんの骨盤は今どのような状態ですか？大半の方は図の右の様に骨盤が後ろに倒れていることが多いです。骨盤が後ろに倒れているとどのようになるか。代表的なものは肩凝りや猫背、ぽっこりお腹の原因になります。背骨は本来軽度彎曲をしていることで、身体にかかる衝撃を和らげバランスを取っているのですが、骨盤が後ろに倒れていると彎曲の強まる部分や弱まる部分が出てくる為、筋肉のアンバランスが生じます。その結果上記の症状が現れます。これは骨盤が過度に前傾していても彎曲の均衡は崩れるため、まっすぐ起きた所を意識して頂くことで骨盤の上に正しく背骨が乗ることを意識しましょう。椅子の背もたれから背中を離し、少し浅めに腰掛けてみることから始めると簡単に始められます。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ



伝言版



インフルエンザの予防に努めましょう！外出から帰ったら、手洗いうがい
にマスクを着用をしましょう！室内は、加湿器やストーブの上にやかんなど
を上手くつかって乾燥させないようにしてください。

年末・年始の休業日は12/29(金)より1/3(水)です。

1/4より通常営業いたします。

皆様、1年間有り難うございました。良い新年をお迎え下さいませ！