

平成29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

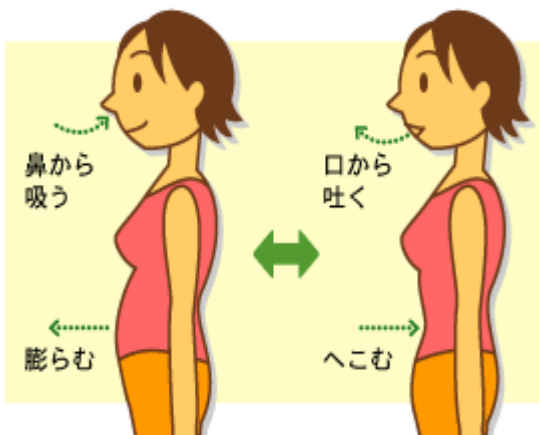
2011年3月11日。死者・行方不明者18,000人以上。今なお多くの傷跡を残す東日本大震災。滋賀県はあまり大きい災害がありませんが、毎年災害が、地震以外でも各地で発生していますね。災害が起こった時、大抵電話など繋がりにくくなります。家族の無事を確認するために、何回も電話をすると、救急車など本当に必要な連絡が取りにくくなる…という事もあるようです。ですが家族と離れ離れの時に、連絡が取れないのは心配になりますね。災害用伝言ダイヤルはご存じですか？知っているでも詳しくはわからない方も多いと思います。「災害伝言ダイヤル171」、インターネットで使用できる「web171」の他、スマートフォンのアプリでも各電話会社であるようなので、この機会に使用方法などを確認しておくといいかもしれません。震災後、あなたのことを心から心配されているご家族・ご親戚・ご友人のためにも、落ち着き次第、まずは「災害用伝言ダイヤル171」などに伝言を残すことを心掛けたいものです。

呼吸について

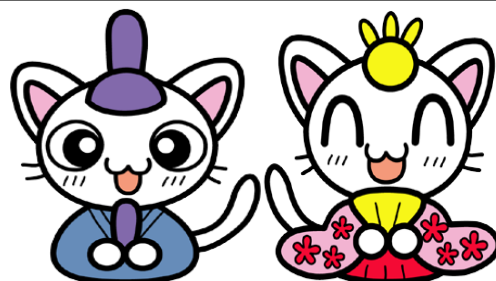
ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

今回は呼吸法について解説します。呼吸は「吸う事」と「吐く事」の繰り返しです。このうち「吸う」より「吐く」ほうが大切になります。ヨガや太極拳などの健康法でも吐くことを意識します。しっかり吐く事は重要なのです。息をしっかりと吐くときに大切な条件は「背骨がまっすぐ立っている」ということです。息を吐くと同時に脱力して姿勢を丸くしてはいけません。つまり背骨を立てる筋肉(背筋)と息を吐く筋肉(腹筋)の引っ張り合いのトレーニングです。腰痛予防や腰が不安定で歩きにくいなどの症状に効果があります。日ごろから「良い姿勢を保ったまま、しっかり腹筋に力が入るまで吐く」事を心がけて健康で安定した体を作っていきましょう。

(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多くなるそうですよ？

敏感な皆様はご用心を！