

平成29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

今年もお花見の時期がやってきました。気になる開花日ですが、そもそも開花日とは、標本木で5~6輪以上の花が開いた状態となった最初の日を指し、満開日とは、標本木で80%以上のつぼみが開いた状態となった最初の日を指しています。彦根の開花予想は4月4日で満開は4月9日となっています。国宝彦根城も見頃時期は4月1日から4月20日までで、お城を取り巻く二重の堀の水面や、櫓の白壁に映えるサクラは目を見張る美しさです。夜間は照明に照らされ、幽玄の世界となります。

ぜひ機会があれば桜を見に行かれてはいかがでしょうか？

## ぎっくり腰

皆さん、春になり過ごしやすい季節になってきましたね。しかし、春は一説ではぎっくり腰(急性腰痛症)になりやすい季節と言われているという事をご存知でしょうか？原因は諸説あるようですが、いくつか挙げてみると①気温の高低差、②冬場の水分不足による代謝の低下、③環境変化に適応する為の精神的・肉体的ストレス、④花粉症などが挙げられます。①~③は代謝の低下に繋がりがやすく、代謝が低下する事で疲労が蓄積しやすくなり、寝ても体に尾もだるさを患児、何の変哲も無いことで疲れたり、筋を痛める可能性があります。④に関して、くしゃみや咳をすることは頸や腰の筋肉へかかる負担が大きい為、ぎっくり腰になる可能性が上がります。くしゃみや咳を繰り返している人は普段よりも体に負担がかかっていると考えても良いでしょう。ぎっくり腰になった際の処置法は基本的には安静が第一です。1週間以上痛みが続く様であれば、腰椎ヘルニアや脊柱官狭窄症の疑いもある為、受診をお勧めします。

(理学療法士)

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ



## 伝言版



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しょうか？きっと、花々の息吹が感じられると思いますよ！！