

平成29年 6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

雨

六月といえば)多くの地域でも、梅雨入をりして、気温もじりじり上がってきて何だかほんとうに…ムシムシ…！不快指数が高い季節を迎えます。雨があまり好きじゃない方もおられますね。でもどんよりした気分じゃなくて楽しい気分で過ごしたいですよ。そんな雨の日でも明るくなるような話題を提供しましょう。

まずは雨の音。シトシト、ぽつぽつ、ザーザーという音に安らぎを感じたことはありませんか？それは一定の周波数が頭の脳のアルファ波と同じになり『ゆらぎ』となって安らぎを与えてくれるのです。

次にマイナスイオン。これは雨になれば空気中にマイナスイオンを発生させてくれます。これがリラククス効果を与えてくれます。雨って、実は人に優しいんですね～。

この季節を何とか少しでも快適に乗り切って楽しい夏を迎えるために準備したいものですね～

筋肉のお話

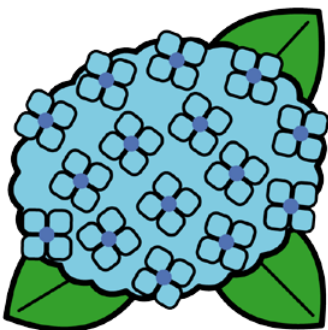
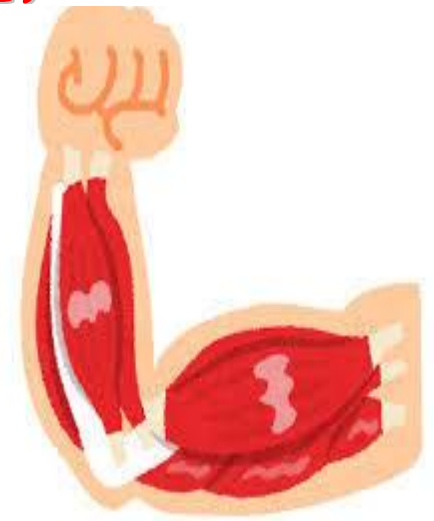
ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

今回は初心に振り返り、筋肉のお話をします。

「筋肉を鍛えましょう」と毎回リハビリの際に言いますが、それは、筋肉（正確には骨格筋）が体重の50%を占める程に、役割も大きく重要だからです。

- ①バラバラの骨と骨をつなげて関節を曲げ伸ばしし、身体を動かします。
- ②筋肉を収縮させることで熱を発生させ、体温調節を行います。
- ③筋肉が関節の周りを取りまき、関節を安定させます。
- ④筋肉が血管や臓器を覆うことで、衝撃から守ります。

言われてみれば当たり前の事なのですが、以上の事を頭の片隅に置いてトレーニングすると、より効果が高まるかもしれませんね。



爽やかだった5月もおわり、いよいよ『梅雨』の季節となり、じめじめした気候になってしまいますね～

これからは、当施設でもエアコンの「ドライ」機能を使用する機会が多くあると思います。よって、ご利用いただいております皆様には寒く感じることも思いますので、ご来所いただきます際には、一枚余分に羽織れるものをお持ちいただきますようお願いいたします。