

彦根中央 リハビリぽすと

令和 3 年 新春 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

受付から

明けましておめでとうございます

新年明けましておめでとうございます。この場所に来て早3年目を迎えることとなりました。

これもひとえに皆様方の変わらぬご支援、ご愛顧の賜物と、心より感謝申し上げます。

旧年中は新型コロナウイルスのことで感染対策にご協力いただきありがとうございました。また、多大なるご心配・ご迷惑をお掛けしたことについて、心よりお詫び申し上げます。今年もしばらくはこの状態が続くと思われま。引き続き感染対策にご協力いただくことがありますが、皆様に安心してご利用いただけますよう、スタッフ一同、日々状況に応じた感染対策を行ってまいります。

どうぞ本年もよろしくお願ひ申し上げます。

健康コラム

冬といえば“こたつとみかん”。こたつに入ってしまったら簡単には抜け出せない、一緒に入っている家族をいかにして動かして用事を済ませるか…激しい心理戦が繰り広げられるのもこの季節ならではのしょうか。

寒い時期は体を動かしたくないもの。でも体を動かさないと、筋肉はどんどんやせてしまいます。もし風邪などで1週間寝込んだとすると、筋力は20%、2週間ならばなんと40%！驚くべきスピードで衰えてしまうそうです。寒くて動かたくない！こたつから出たくない！と心の中で強く叫びつつ、エイヤ！！と思いきって体を動かしてみましょう。日常のちょっとした工夫でも代謝を上げることができます。ポイントは基礎代謝です。基礎代謝とは体温、呼吸、心拍など、人間が生きていくために必要な最低限のエネルギーのことなのですが、基礎代謝を主に担うのは走ったり、飛んだり「運動」に関連する筋肉ではなく、呼吸をしたり、体を中心から支えたりする役割を持つ筋肉なのです。ですから、基礎代謝を上げるために背筋を伸ばして姿勢を正すようにしたり、腹式呼吸を意識するなどを日常生活で意識してみると良いかもしれませんね。



診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	吉田	吉田	×	吉田	新庄
午後	吉田	吉田	×	×	吉田	新庄
午前診察	9:00~12:00 休診日：木曜・日曜・祭日					
午後診察	4:30~ 6:30					

第1・第3火曜は午前・午後とも新庄先生になります。

ご連絡

マスク・手洗い・消毒・換気・3密（密閉、密集、密接）を避ける、ソーシャルディスタンス。特に食事時のマスクはずした時は注意して下さい。

