

夏バテ、していませんか！

夏バテ対策には、軽めの運動が効果的で

夏バテを解消して夏を乗り切るためには、代謝を良くする適度な運動を習慣づけることが効果的です。体調の負担にならない軽めの運動からスタートして、夏の暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

内臓機能が低下し、気力も低下すると、つまづきやすい体になってしまいます。

夏バテ予防体操は、「大腰筋」を意識的に使います。

「夏バテ予防体操」

今回は、「足振り体操」をご紹介します。



開始姿勢



足上げ



※左右5回～10回を目安に「みぞおち」を意識して足を振る事がポイントになります。

※アスリートの身体認識では、「みぞおち」から足が生えていると思って使っている人が多いと言われています。解剖学的な視点から考えると、間違っていない。

※御利用者にも正しい身体認識に変えてもらう事で、効率的で無駄のない動きに近づいてきます。局所の動きの悪いケースは、全体で捉えると解決する場合があります。

作業療法士 笹部 泰晴

リハビリ教室より



災害の備え、できていますか？！



自然災害は、いつどこで発生するか分かりません。

介護福祉士 大澤 彩

国内でも大きな地震や大雨、台風による土砂災害、河川の氾濫など、多くの被害が出ています。もしも避難が必要になった時の備えはできていますか。

主な「対策」をご紹介します。

家具の置き方を見直しましょう

避難場所や避難経路を確認しましょう

非常用持ち出しバッグを用意しておきましょう

ご近所・ご家族同士の安否確認方法を決めておきましょう

食料・飲料の備蓄は十分に

・薬の準備も忘れずに。今飲んでる薬がどのようなものなのか ご自身、ご家族も把握しておきましょう。
・[お薬手帳]は服薬履歴や健康状態を知るための情報がつまっていますので、日頃から大切に管理しましょう。



やましたりハ通信



第29号

発行: 久保田整形外科医院
やました通所リハビリテーション
住所: 平塚市山下458
電話: (医院) 0463-35-2611

【より多くの方に知って頂くために】

副院長 久保田 聡

新型コロナウイルス(COVID-19)の変異株が依然猛威を振っており、どうしても塞ぎ込みがちなか中、先日行われたオリンピック・パラリンピックによる日本代表選手の活躍は、多くの人々に勇気と希望を与えたと思います。スポーツをはじめ何かに打ち込むことは、とても心打たれるものであり、自分自身を見つめ直すきっかけになると思いました。

当通所リハは、2009年より開始し、おかげ様で13年目となり、多くの方に利用して頂いております。2017年より1-2時間型の短時間型通所リハを開始し、現在利用開始時に1-2時間型と3-4時間型の2つのタイプを選択できるようになっております。1-2時間型は短時間である分、密度の濃い運動プログラムとなっており、3-4時間型は時間に余裕がある分、比較的ゆっくり、しっかりとした内容で運動プログラムを行うことができるようになっております。

当通所リハのことをもっと多くの方に知ってもらうため、心機一転、ホームページをリニューアルすることとしました。現在作成中であり、今しばらくお待ち下さい。また、当りハ通信もプチリニューアルすることとし、さらに多くの方に読んでいただけるよう、工夫を凝らしていきたいと思っております。

今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

令和3年9月



