



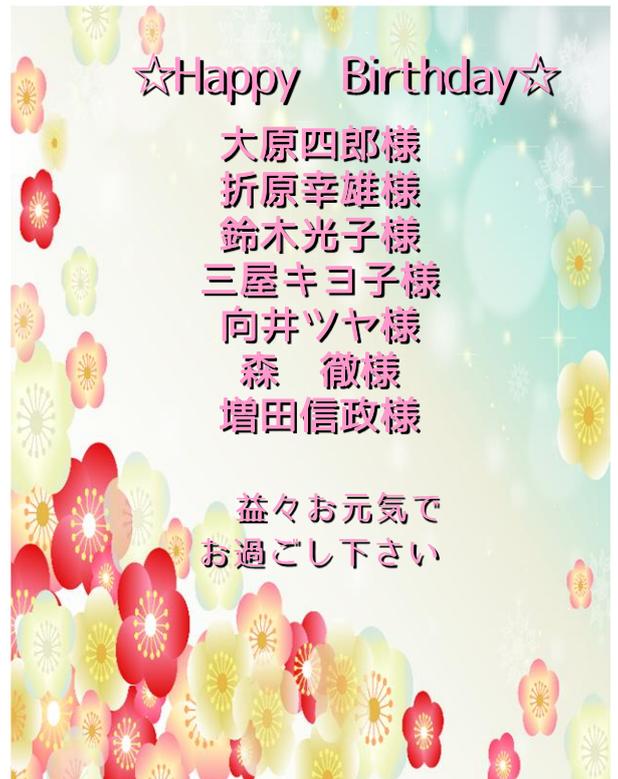
5月に入り急に暑かったり寒かったりと、気温差が激しい毎日です。真夏のような日差しにたいし、身体が付いて行かず体調を崩してしまいがちです。気づかずに汗をかいていたりしますので水分補給を心掛け快適に過ごしたいものですね。



☆4月号は新年度のご挨拶と新たなスタッフの紹介でした。左の写真はほんりは近くの名古屋公園です。桜がとてもきれいでしたが風の強い日でした。☆5月と言えば子供の日、子供の日と言えば・恒例の菖蒲湯に



入りました。菖蒲は昔から病邪を払う薬草と考えられていました。季節の変わり目というのは体調を崩しやすいので菖蒲湯に入る習慣が出来たようです。



「リハビリからこんにちほ！」

こんにちほ！理学療法士の池田です。今月号よりリハビリの欄を頂きましたので毎月リハビリに関する内容をお届けします。第一回はなぜ人は体を動かす必要があるのか？です。皆さんは日頃から体を動かしていますか？テレビとお友達で座りっぱなしや寝っぱなしではいけませんよ。まず体を動かす一つ目の理由として生活習慣病の予防です。好きなものを食べ、運動を行わないと摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、使われなかったエネルギーが脂肪として体に蓄えます。この状態が繰り返されると、脂肪が必要以上に蓄積し、肥満となります。そして肥満が原因となって糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病になるリスクが高くなるからです。二つ目は、筋力やからだ機能の維持です。もし「歩く」動作をしなくなったらどうなるでしょう。多くの筋肉が減少し、さらにバランス能力、心肺機能が低下します。こうなってしまうと歩くスピードが落ち、信号を渡りきれない、または荷物を持つとバランスが保てずふらついてしまう、小さな段差でつまずき転んでしまうなど日常生活に多大な影響を及ぼす恐れがでます。このような事態にならないために歩く（運動）が必要なのです。筋肉は骨とは違って、いくつになってもトレーニングを行えばその分増やすことができる組織です。これからも寝たきりにならないようみなさんリハビリを頑張りましょう！



「看護課からの お知らせとお願い」

朝晩の気温差が激しく、体調を崩される方が増える季節となっています。ほんりはでリハビリを行なうということは、普段の生活よりも身体に負荷をかけるということになり、そういった場合、急な体調の変化をきたす場合がございます。緊急の場合、ご家族の方に連絡を入れてさせて頂きますが、状況によっては連絡の前に、隣のクリニックの管理医師による問診を受ける場合があります。（症状や状況によっては診察・治療の扱いとなり、その場合診療費がかかります。）又別紙でもお知らせしましたが、ご利用者の皆様の健康状態を把握するための参考としてお薬情報（お薬手帳でも結構です）の提出をお願いしています。ご利用の際連絡袋に入れるか職員にお渡し頂ければと思いますので、ご協力を宜しくお願い致します

チャレンジ脳トレ!!

くわのみ本郷クリニック
通所リハビリテーション
平成29年5月号
担当 渋谷

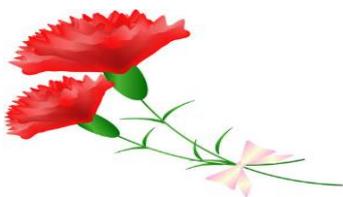


晴れ渡った空に新緑の青葉。すがすがしさを感じる季節になりました。体も心も元気に行きましょう。

①次の民謡は何県の民謡でしょうか？（ ）の中にヒントがあります。

1. ソーラン節 ()
2. 南部牛追い歌 ()
3. 黒田節 ()
4. よさこい節 ()
5. 金毘羅船船 ()
6. 花笠音頭 ()
7. 安来節 ()

(香川県・島根県・北海道・高知県・山形県・岩手県・福岡県)



氏名

前回、11名の方よりご提出がありました。
ありがとうございます。

全問正解者は8名でした。

残念だった方には、答えを一諸にお渡しいたします。

*今後もチャレンジしてくださいね。