



だんだん

2022年12月 VOL.9/偶数月発行

相武台病院訪問看護ステーション

A journey to the stars

冬は空が澄み渡り、星空観察にぴったりの季節と言われています。先日プラネタリウムを鑑賞する機会があり、冬の星空の見どころについて話を伺いました。

12月は、1月のしぶんぎ座流星群、8月ペルセウス座流星群「三大流星群」の一角をなすふたご座流星群をみることができます。

ふたご座流星群は明るい流星が多く、条件がよければ一晩で観測できる流星の数も最大級(1時間あたり40個以上)のため、三大流星群の中でも最大と言われています。

今年のふたご座流星群の活動ピークは12月14日22時頃。この日は、22時前に地平線から下弦の月(半月より少しふっくら)が昇ってきますので、月が高く昇る前の21時から真夜中0時頃が観察におすすめの時間帯となります。

前日の12月13日夜から14日明け方にも観察できますが、ピークの半分程度と予想されています。

ふたご座流星群の流星は空一面に出現します。観察の際は、空が広く見渡せる場所で月や市街地の明かりなどが視界に入らない方角を見るとよいそうです。

はるか彼方の星空に思いをはせるのもいいですし、今年最後の天体ショーを楽しむのも素敵かと思えます。観察なさる方はしっかりと防寒対策をしてくださいね。

看護師 宮下 由理子

※流星群:毎年決まったころ、天球上のほぼ一点から放射状に現れる
たくさんの流星

座間市・相模原市南区にてサービスを提供しています



2022-23年末年始の休業と対応について

年末年始期間の休業と同期間の対応に関し、下記の通りご案内いたします。

【年末年始ステーション休業日】

2022年12月29日(木)～ 2023年1月3日(火)

上記期間においては、緊急対応および特にケアや処置が必要と判断されるご利用者様への訪問のみとさせていただきます。また同期間の訪問については、担当者および訪問時間が通常訪問時とは異なる場合があることをご了承ください。なお、年末年始休業日中にお寄せ頂いたお問い合わせに関しましては、特に急を要する場合を除き1月4日(水)より順次対応させていただきます。

12月			1月			
29	30	31	1	2	3	4
木	金	土	日	月	火	水
緊急対応のみ						営業

● 相武台病院訪問看護ステーション

〒252-0011 神奈川県座間市相武台1-8-23

事業所番号 1464190138

24時間対応

営業時間 平日9:00～17:30

TEL:046-240-9677

FAX:046-240-9679



【第3回 筋力を改善する!!】

～何もしなければ筋力は1年に1%ずつ減少する～

・筋力量が加齢とともに減少する事は、さまざまな研究結果で分かっています。上半身と下半身では、特に下半身の方が減少率は大きく、転倒の原因に大きく関わっています。

このような加齢に伴う筋力量の減少は、『サルコペニア』といわれます。

サルコペニアになる要因⇒①加齢に伴うからだの機能の変化

➡・内臓機能の低下 ・筋肉に必要なホルモンの減少

②生活習慣の変化

➡定年以降の仕事上での運動量の低下など、活動性の低下

★しかし! いくつになっても筋力は鍛える事ができます!!

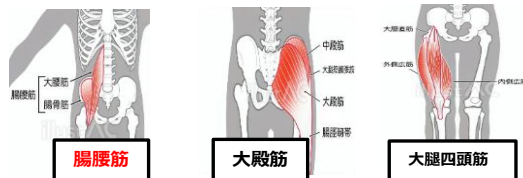
・鍵となる筋肉『キーマッスル』の筋力を鍛えると、体全体の筋肉も自然と使いやすくなります。

『キーマッスルとは・・・』

①腸腰筋(ちょうようきん)

②大殿筋(だいでんきん)

③大腿四頭筋(だいたいしとうきん)



今回は、①腸腰筋(ちょうようきん)のトレーニング方法をご紹介します。

<腸腰筋>役割: 1.太ももを前に持ち上げる作用 2.腰が曲がらないようにする作用

➡腸腰筋は、座位姿勢や歩行の歩幅や姿勢に大きく関わりがあります。

《座位で足踏み運動》



《立位での足踏み運動》



《悪い姿勢》



《悪い姿勢》



おへそが後ろに下がると運動の効果がでにくくなります

筋力は、時間はかかりますが、何歳からでも鍛えられます。まずは、キーマッスルを中心に無理のない範囲でご自分のペースで鍛え、転倒予防、活動性の向上に繋げて頂きたいと思います。何か分からない事がありましたらご気楽に聞いてください。

理学療法士 城間

まちがい探し 「クリスマス」

左右の絵にはちがいが7つあるので、見つけて○で囲んでください。

ちょこっと脳トレ



編集後記

いよいよ年の瀬も迫り、お忙しい日々をお過ごしのことと思います。本年も格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。来る年もサービス向上を目指し、より一層の努力をしてみたいと思いますので、変わらぬご厚誼を賜りますよう、宜しくお願いいたします。お身体に気を付けて、良い年末をお過ごしください。

良い年をお迎え下さい



ごきそ