

だんだん

2023年8月 VOL.13/偶数月発行
相武台病院訪問看護ステーション

どうぞよろしくお願いいたします。

令和5年6月1日より管理者になりました簀下 和美です。
前任の管理者 棚網が大切にしてきたことを引き継いでいけるよう日々頑張っております。

相武台病院訪問看護ステーションは『 一人一人の訪問を大切に 』をモットーに、皆様とお会い出来る事を楽しみに訪問させて頂いております。至らぬ点多々あるかと存じますが、全力でサポートして参ります。
どうぞよろしくお願いいたします(^)/

今年も暑い暑い夏を迎えています。夏にだるさを感じたり、食欲がなくなったりする夏バテには、いくつかの原因があります。

☆1つ目の原因は、**自律神経の乱れ**。暑い室外とクーラーが効いた室内の温度差が自律神経のバランスを崩します。体温調整が上手くいかず、普段よりも活力が失われてしまいます。

☆2つ目の原因は、**水分やミネラルの不足**。気温が高いと汗をかきやすくなり、意識的に水分をとらないと、脱水症状を起こしてしまいます。どちらも活動に欠かさないで、夏バテになりやすくなります。

☆3つ目の原因は、**栄養不足**。夏バテになっていなくても、暑さで食欲がなくなることがあります。十分に食事をとらなかつたり、食べやすいものばかり食べていたりすると、栄養不足や偏りが起きるのが夏バテの仕組みのひとつです。熱帯夜は眠りにつきにくく、睡眠によって体力を十分に回復できなくなることも、夏バテにつながります。

何かお困りのことがありましたら、是非ご相談ください。



そらこ



Isozaki



Yabushita



Shiroma



Kojima



Sunazawa



Kakui



Miyashita



Hasegawa

座間市・相模原市南区にてサービスを提供しています



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
相武台病院在宅センター

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5回 筋力を改善する PART3】

～大腿四頭筋(だいたいしとうきん)について～

今回は、『**大腿四頭筋 だいたいしとうきん**』についてご紹介します。
 大腿四頭筋は、太ももの前に付いている筋肉で、膝を伸ばす筋肉です。
 最も衰えやすい筋肉として挙げられます。

この筋肉は、膝の安定性に重要な働きをしています。この筋肉が弱くなると、歩行の安定性が悪くなり、膝折れが起こり、ふらつきの原因になります。場合によっては転倒のリスクが非常に高くなります。また、膝が変形してしまったり、伸ばせなくなってしまいます。筋力強化訓練で予防、維持、向上を目指していきましょう。

≪トレーニング方法≫ 呼吸は止めないように行いましょう！

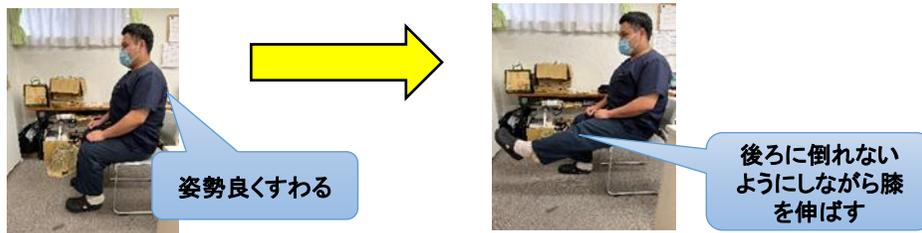
①椅子からの立ち上がり運動



おへそ少し前にして
きれいに座る

足の上にしっ
かり体重を乗
せる

②膝伸ばし



姿勢良くすわる

後ろに倒れない
ようにしながら膝
を伸ばす

③セッティング



上げないほうの
膝を立てる

膝を伸ばした
まま無理せず
ゆっくり上げる

※大腿四頭筋の筋力強化トレーニング、痛みや疲労強い時は中止して下さい。
 暑い季節になっていますので水分補給をしっかりしましょう。大腿四頭筋は、
 立ち上がり、立位、歩行など日常生活動作においてとても重要な筋肉の1つで
 す。転倒予防や疲労しにくい身体を作っていきましょう。 理学療法士 城間

Q1. まちがい探し「気球」

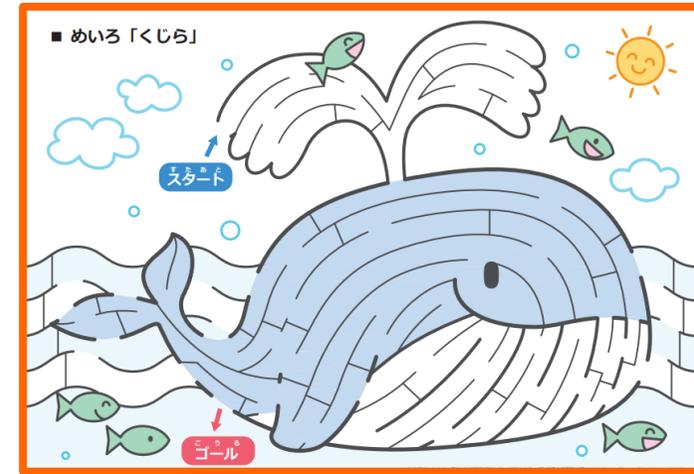
左右の絵にはちがいが7こあるので、見つけて○で
 囲んでください。

ちよこっと
脳トシ



Q2. めいろ

右のめいろ皆さん
 は何秒でゴールで
 きましたか？事務
 の砂澤は…59秒で
 した(><)



編集後記

先月夏休みをもらい三重県まで旅行に行きました。4時間
 ちよっとの車移動で、首や背中、腰が痛みましたが、
 長島温泉にたくさんつかって痛みは軽減し、身も心も
 癒されてきました。また行きたい旅先のひとつ
 になりました。皆さんのおすすめ旅先はどちらですか？

