

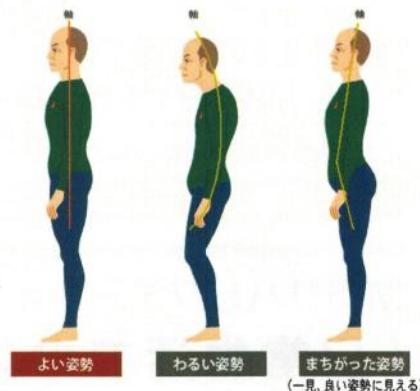


特集：田中らぼたもち

「自分の姿勢を見直してみよう！」

普段の生活の中で、なんだか身体がだるい、腰痛があってしんどい、など感じたことはありませんか？
何気ない姿勢のくずれからこのような身体状況の変化が起きます。
正しい姿勢を作ることによって、色々なメリットがあります。

健康のためにも、自分の姿勢を見直してみましょう。



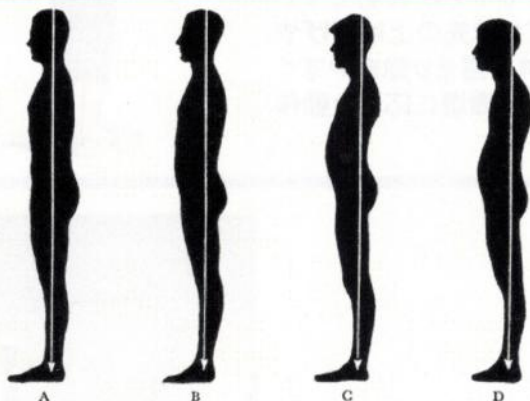
よい姿勢

わるい姿勢

まわがった姿勢

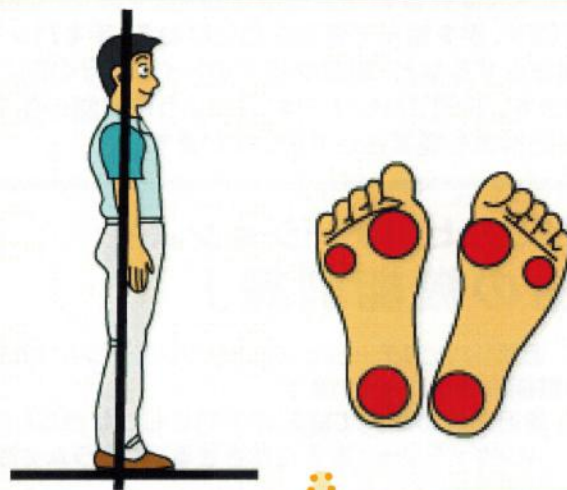
(一見、良い姿勢に見える)

◎ご自分の姿勢はどのタイプ？



Aは正しい姿勢。
B・C・Dは様々な原因から姿勢が崩れています。

◎バランスの良い立ち方



バランス良く立つポイントは、拇趾丘(親指の付け根)、小趾丘(小指の付け根)、かかとの三点で、均等に体重をかけるように立ちます。そして横から見た際に耳・肩・足首が垂直に並ぶようにします。
片脚で立つ際も拇趾丘(親指の付け根)、小趾丘(小指の付け根)、かかと三点で、均等に体重をかけるように立ちます。

不自然な姿勢になると知らず知らずのうちにからだの活力が低下します。

そして「自然」にあちこちにさまざまな症状が表れてきます。

原因がよくわからないと思われている慢性病(生活習慣病)の一因にもなっています。

ふだんの生活の「食事」「呼吸」「運動・姿勢など」「心の持ち方」のなかの「姿勢」を見直すだけでも、

さまざまな症状やさまざまな事が改善します。健康法は身近な所にあります。

ぜひ、この機会にご自身の姿勢を見直してみましょう！

お詫びとお知らせ



平成25年11月1日～12月中旬頃まで田中外科の建物外壁工事を実施いたします。つきましては、工事中、駐車場及び駐輪場が普段よりも狭くなっております。ご来院の皆様、特に車・バイク・自転車等でお越しの方々には大変ご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。



田中外科(クリニック)より

「インフルエンザ予防接種」

今年もインフルエンザの季節がやってまいりました。
田中外科では、平成25年10月15日(火)より
インフルエンザ予防接種を実施致しております。

対象:インフルエンザ予防接種を希望する高校生以上の方
料金:3,000円(65歳未満の方)
1,000円(枚方市民で65歳以上の方)

ご希望の方は、田中外科クリニック受付スタッフまでお申し出ください。

体調を整えて抵抗力をつけ、ウィルスに接触しないよう予防していきましょう!!!



訪問リハビリテーションより

「日常生活でのストレッチ」

朝方は肌寒さを感じるようになりましたが、体調など崩されておられませんか?
寒くなってくると、体の筋肉が硬くなって、動きにくくなる方も多いようです。
動きにくくなれば転倒にもつながりますので、この時期は特にストレッチが大切です。
肩を回す、手を組んで体を左右にひねる、手をバンザイする、座ってつま先の上げ下げや
足踏みをするなど、朝夕や夜中のトイレに行く前に行って頂くと、体も温まり動きやす
くなります。訪問リハビリでは、このように実際の生活の場でその方の環境に応じた動作
や生活指導も提案させて頂いています。



通所リハビリテーションより

「脳の機能訓練」

現在、通所リハビリテーションではレクリエーションの時間を使って
脳の機能訓練を行っています。

特に、最近の脳の研究で認知症予防にもつながると期待され、重要な脳の働きでもある
「ワーキングメモリー」を活性化させるプログラムを提供しています。

「ワーキングメモリー」とは、何かを行う際に一時的に記憶する脳の働きで、
この機能が衰えると買い物に行っても何をかうのか忘れてしまうなど日常生活
に大きな支障がでることがあります。
レクリエーションの時間を使うことで利用者様に楽しみながら取り組んで頂いています。



デイサービス リハボより

家族参加イベント「リハボ家族様参加ウィーク」開催

9/24~9/27までの4日間、リハボの利用者様家族・ケアマネージャーを対象に
「リハボ家族様参加ウィーク」と題してイベントを行いました。

日頃、ご家族様が見ることのできないリハボでの機能訓練の見学や
集団体操の体験、脳機能訓練のミニレクチャーなどを行いました。

今後も、恒例のイベントとして定着させ、
ご家族様と一緒に楽しみながらリハボの事を知って頂けたら幸いです。



医療法人 田中外科 枚方市中宮本町 17-10

田中外科 TEL 072-848-8623 FAX 072-849-9617

通所リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

デイサービスリハボ TEL 072-898-3551 FAX 072-898-3555

編集部のつぶやき
田中外科の外壁が
工事中で大変ご迷惑を
おかけします。
年末には新しい姿で皆様
にお披露目出来ると思います。
おたのしみに!