



～特集～ 田中らばもち

「秋から始まる中高齢者対象の健康講座!!」

平成24年度 枚方市お達者基金活用による介護予防事業

「自分できづこう健康ライフ事業」に田中外科も参加することとなり、平成24年10月よりデイサービスリハボで中高齢者対象の健康講座を開催することになりました。詳細は下記のとおりです。奮ってご参加下さい。

記

事業名 平成24年度枚方市お達者基金活用による
介護予防事業「自分できづこう健康ライフ事業」

講座名 「らくらく姿勢改善&生活習慣病予防トレーニング講座」

主催 医療法人 田中外科

共催 枚方市 高齢社会室



対象 40歳以上で市内在住の方

日程 秋コース:平成24年10月6日~12月15日
冬コース:平成25年1月12日~3月16日
※両コースとも祝日を除く
毎週土曜日10:00~12:00 全10回

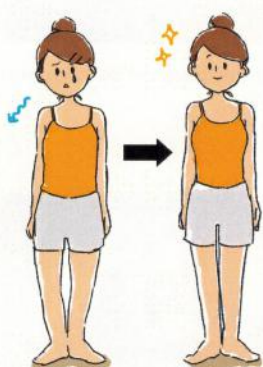
定員 各コース20名 **参加費** 無料



～会場～

医療法人田中外科デイサービスリハボ
〒573-0021 枚方市中宮西之町14-6
TEL 072-898-3551 FAX 072-898-3555
メール kaigo@ds-rehab.com

内 容



☆O脚やねこ背などの姿勢のくずれを改善するために簡単な体操やマシントレーニングでの筋バランス調整を組み合わせた運動を行います。

☆全10回と継続して行うことで運動習慣を身につけ、ゆっくりと身体に正しい姿勢を意識させ、適度な運動の実施で生活習慣病を予防していきます。

問い合わせ・お申込み

開催会場(デイサービスリハボ)まで電話・FAX・はがき・メールでお申し込み下さい。

受付締切日:秋コース/平成24年9月28日・冬コース/平成24年12月28日

締切日までに定員以上の申し込みがあれば抽選で決定。

定員に達していなければ、以降も先着順で受け付けます。(電話のみ)

FAX、はがき、メールでの申込の際は講座参加希望と明記し住所、氏名、性別、年齢、連絡先を記入下さい。申し込み後、受付受理の案内を返信致します。

田中外科(クリニック)より

「皮膚科紹介」

皮膚に気になる事のある方は、たかが にきびくらい、水虫くらい、ウオノメくらい...
と思わずに何でもお気軽にご相談ください。

皮膚の病変は目に見えるものです。

薬を塗った効果もわかるし、最初出ていた発疹が途中で変わって来たっていうのもわかります。

特に慢性の皮膚病の人は与えられた薬を単に塗るだけでなく、

皮疹の経過および変化に関心を持ちましょう。

そしてわからない事があれば些細なことでも聞いてくださいね。

◇皮膚科診察:月曜日午後診(2:00~4:00)、木曜日午前診(9:00~11:30)◇



訪問リハビリテーションより

「廃用症候群とは？」

まだまだ暑い日が続きますが、そろそろ夏の疲れが出てきていませんか？

今回は、「廃用症候群」についてお話します。「廃用症候群」とは、心身(体や脳)を使わないことにより、心身の機能が衰え、日常生活動作が困難になったり、動けなくなったりすることをいいます。

最近、日中に横になって過ごしている時間が増えているなあと思われる方、まずは座ることから始めましょう。だからといって、長時間同じ場所に座っていると、徐々に姿勢も崩れ筋肉の使われ方にも偏りが出てきます。

ですから、一度に30分以上同じ姿勢をとらないなど、

筋肉の働き方を変え、活動的な過ごし方をしましょう。

訪問リハビリテーションでは、こういった日常生活の細かなご提案も行っています。



通所リハビリテーションより

「自宅でお手軽リハビリ「タオルワイピング」」

通所リハビリテーションでは、自宅でも手軽に出来るリハビリもお勧めしております。

今回、机の上で手軽にできるリハビリ「タオルワイピング」をご紹介します。

まず、タオルの上に両手を組んで乗せます。乗せた両手を前後左右に動かします。

無理なくできる範囲で、大きく動かすと肩関節の可動域の拡大や、

上半身の筋肉のストレッチやリラクゼーションにつながります。

このリハビリは、麻痺等で腕や手の動かしにくい方、筋肉のこわばりのある方へ特にお勧めしております。

手軽に出来るリハビリを、ぜひぜひお試しください。



デイサービス リハボより

「3ヶ月に一度の体力測定週間！」

リハボでは、利用者様の身体機能を評価するため体力測定を実施しています。

三ヶ月に一度のイベント「体力測定週間」を設定し、

その期間中に来所される方全員に対し、

ご自身の身体機能の把握や動作を行うときの姿勢などを確認して頂いています。

測定をされた利用者様から「普段行っているリハビリよりも緊張した」

「前の測定よりもスムーズに動けた」等、様々な感想を頂きました。

今後も、リハボでは様々なイベントや行事を利用者様の為に

ご提供していきたいと考えています。



編集部のつぶやき

田中外科で初めての試みである健康講座、ぜひご参加下さい。また、これからインフルエンザも流行ってきますから体調管理もしっかりと行っていきましょうね!

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

訪問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