

運動が 苦手な方に

私もそうですが運動しようと思っても長続きしないという経験は、多くの人にあると思います。「健康のためにはしたほうがいいのは分かっているのに」とほとんどの人が感じているはず。しかし面倒くさいから明日からしようとか、ちよっと忙

しいからと後回しにして、いるのが現状ではないでしょうか。毎日行いう歩行の中で、少し意識してほしいポイントを紹介させていただきます。



インフルエンザ予防接種のご案内

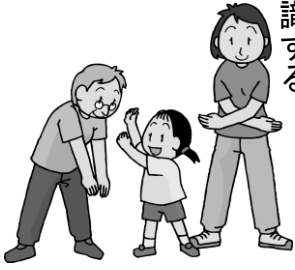
一般の方

期間：10月 1日より開始
1月31日まで
料金：1回1,680円

65歳以上の方

期間：10月 1日より
1月31日まで
料金：1回1,000円

- ① お腹・背中を意識し背すじを伸ばす。
- ② いつもより手を大きくふる。
- ③ いつもより速く歩く。
- ④ ふとももに意識をもつ。
- ⑤ 爪先をしつかり上げる。
- ⑥ 線があれば、平均台を歩くようにまっすぐ歩く。
- ⑦ 呼吸をゆっくり意識する。



あまり歩行について意識している人は少ないと思います。運動が苦手だという人でも①②⑦のポイントのどれか一つでも意識して歩いていただければ、全く運動をしない時より、運動の効果は得られます。明日から始めてみてはいかがでしょうか。
(理学療法士 棟近成氏)



誰かへの プレゼント

一年半程前、私は以前から気になってきたある場所へ向かいました。ビルの十五階のその場所はガラス張りで見下ろせる、明るく清潔で開放的な空間でした。すぐに笑顔で話し掛けられて受付をし、タッチパネルで問診票に答えました。不安げな私に丁寧に説明してくれ



漢方入門 ④6 高齢者のかぜと漢方

高齢者は抵抗力が弱まっていることから、かぜを引きやすく、治りにくのが特徴です。また、胃腸の調子が悪くなったり、かぜを引き金として、気管支喘息がぶり返したり、肺炎などの合併症が起こることもあります。さらに、インフルエンザのように症状が激しい場合、重症化すると命にかかわる事もあるので注意が重要です。

抵抗力の弱まった高齢者は、かぜの諸症状のほかさまざな体の不調を訴えることがあります。このようなさまざまな症状に対応したり、もともと持っている自然治癒力を高めることが漢方治療の特徴です。

主な漢方薬としては、咳が出て悪寒がある場合は麻黄附子細辛湯(マオウブシサイシントウ)。微熱が長引き、痰が多く出て、眠れない場合には竹筴温胆湯(チクジョウタントウ)、長引いて、咳きこみ痰が出ない場合は、麦門冬湯(バクモンドウトウ)。消化器系が弱く、寝汗をかき、食欲不振で疲れやすいなど、虚弱体質の場合は補中益気湯(ホチュウユエキトウ)などがあり、体質や症状に合わせて使われます。

かぜに特効薬はありません。とくに高齢者のかぜ予防には免疫力を高め、ウイルスに負けない体を作ること。こじらせないうちに早めに治療することが大切です。

ました。その後医師による問診と血圧測定、看護師による血液型と比重のチェックがあり、無事合格でした。飲み物をいただきましたながら待っている、名前が呼ばれベッドに案内されました。私の初めての“献血”です。約一時間で終わり、休憩の間置いてあったフ

イルを開いてみました。そこには献血に対する思いをつづった手記があり、ある母親の言葉に胸が熱くなりました。幼い我が子は白血病で輸血が欠かせず、短い生涯でも輸血で命を長らえる事ができたという感謝の気持ちでした。献血者には痛みが

伴いますが、血液を必要とする誰かへのプレゼントだと思えば誇らしく、また自分の健康の大切さを考えさせられます。人工的に作れない血液。献血推進の輪が広がるよう願います。
(介護事務 谷 夏央里)

