

ひす

《先生の紹介》

堀口 正樹 (ほりぐち まさき)
好きなもの りんご、お嫁さんのつく
ってくれたものならなんでも。
最近、煮物、蒸し物系が好き。うす
味でだしを利かせてください。
弱いもの「押し」、夏海ちゃん(4才)
春陽ちゃん(1才)の笑顔。
一生懸命がんばります。時々失敗しま
す。
攻めより守り好き。
恥ずかしがり屋さんなので黙っていま
すが声をかけるとしゃべりだします。
体を動かすのは好きですが、冷え症で
す。冬は患者さんより冷たくなるので
診察を受ける際は「留意ください」。



肥満を予防しよう

今回は肥満のことを考えてみます。
肥満の二大要因は、食べすぎと運動不足
です。

ダイエットというと、運動よりも食事制
限が重視されがちですが、肥満の予防や
解消には運動もおなじくらい大切です。
運動によるエネルギー消費に加えて、
筋肉がつき、基礎代謝量が増え、脂肪
を燃えやすくする、という理由がありま
す。

日常生活で運動量を増やすには、一日一
万歩を目指しましょう。

注意事項では効果を焦らない。運動をい
きなり始めると膝や関節を痛めてしま
います。
「楽である」と感じる程度から始めまし
ょう。

病気のある人は主治医に相談してね。
食べる量や食べ方、運動量のほか、スト
レスの解消や生活のリズムに気をつける
ことも、肥満の予防や改善にとって大切
なことです。

介護の知恵袋

(衣類の知恵編) 介護のアイデア特集

- ・お年寄りを介護する時、服の上から
帯を巻いておくと安心です。ベッド
から車いすに 移したりする時など
帯をつかんで支えると案外楽に支え
られます。
- ・洗濯物からアンモニア臭がなかなか
消えない時、洗濯機でのすすぎの際
に、大さじ2杯程のお酢を入れると
臭いがすっきり消えます。
- ・認知症の女性に白い割烹着を着せると
驚くほどシャキッとしたそうです
- ・薄いピンク色は心を和ませ、反抗的
もしくは対立的な気持ち落ち着か
せ、心が華やくそうです。衣服にも
おすすめてです。
- ・足首が冷える時には、レッグウォー
マールースソックスなどもおすす
めです。



つれづれ

つじ【躑躅】ツツジ

つじはツツジ科の植物の総称です。
日本ではツツジやサツキ、シャクナゲ
を古くから分けて呼んでいます。

ツツジ属の植物はおおむね常緑もしくは
は落葉性の低木から高木で葉は常緑ま
たは落葉性で互生です。4月から5月
の春先にかけて漏斗型の特徴的な形
の花を数個枝先につけます。

綾川町陶にある・陶病院・えがおへの
上り坂には両側に毎年色鮮やかに咲き
ほこっています。見頃は5月の連休頃
、一度見に来てください。

今月の一言

「父母はただその
病(やまい)を(きこ)れ憂う」

(父母はただ子の病気を心配するもので
ござりまする)
とにかく、無事に元気に成長しますよう
にと、願っています。

椅子に座って太もも裏のストレッチ

太ももの裏側にあるハムストリングス
のストレッチを、椅子に座って行いま
す。床で行うより膝の裏側が伸び、ハ
ムストリングスの伸展は大きくなります。

- ① 下ろしているほうの足底が床にピタ
リとつく椅子を選び、膝の負担のか
からない距離に置き、足をのせる。
- ② 目線を足先において、ゆっくり息を
吐きながら前傾していく
ワンポイント、膝の裏側が伸びてい
る状態ですから、前傾の角度は無理
をしない範囲にとどめましょう。
つかなくてもいいのですが、おなか
が大腿部につくような意識で行いま
す。
- ③ 息を吸いながら、ゆっくりせとの姿
勢にせよ。
- ④ 足をかえて同じ動作を繰り返す。

