



いただきます♡

ハイ!チーズ!!

新春!初詣!!

護国神社へ初詣。今年も良い一年になるよう、皆様と祈願しました。祈願した後は、甘酒を頂き身も心も温まる一日となりました。

狭心症・心筋梗塞について

狭心症は、冠動脈の血流が悪化し、心臓が一時的に酸欠状態となって起こります。胸のあたりに圧迫されるような痛みや苦しさを感じたり、症状は、数分から十数分程度続きます。くり返す場合には、ニトログリセリンなどの常備薬で発作を抑えるようにします。心筋梗塞は、冠動脈の血流がほとんど止まってしまい、酸欠から心筋の一部が壊死(死滅)するほど悪化した状態をいいます。左胸のあたりを中心に、非常に強い圧迫感や激しい痛みが起こり、人によっては肩や背中、首などに痛みを感じることもあります。症状は30分以上、ときには数時間に及びます。手当てが早いほど治癒する確率も高いので、我慢せずにすぐに病院に行きましょう。

狭心症と心筋梗塞の違い

症状の場所	狭心症	心筋梗塞
胸痛の特徴	締め付けられるような重苦しさ、圧迫感がある痛み。	締め付けられるような激しい痛み。不安感、重症感がある。
発作の持続時間	1~5分程度で長くても30分以内。	15分以上数時間続くこともある。
ニトログリセリンの効果	多くの場合著効。	あまり効果がない。

今月のイベント

リハビリ強化週間 7~12日(日~金)
体力測定 14~19日(日~金)
梅見学 22~26日(月~金)

リハだより

猫背について

年を重ねるごとに背筋は曲がっていく傾向があります。原因としては、腹筋や背筋などの体幹筋力の低下や骨密度の低下と共に骨の変形が多いといわれています。猫背を放置することで、肩や首の周囲がこわったり、血流不良や内臓疾患にも繋がる恐れがあるため油断は禁物です! しっかりと体の筋肉を鍛えて背筋をピンッと伸ばしましょう!!

理学療法士:金子真一



日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
	コイン集めゲーム		節分ゲーム	明日天気にな〜れゲーム		お休み
7	8	9	10	11	12	13
	リハビリ強化週間					お休み
14	15	16	17	18	19	20
	健康体操		体力測定			お休み
21	22	23	24	25	26	27
コイン集めゲーム	梅見物			俳句教室		お休み
ヨガ教室	そろばん教室		書道教室			
28	29	1	2	3	4	5
明日天気にな〜れゲーム			豆まき			

