



皆様によりクリニックに親しんでいただくため、2019年度より「おさだ通信」を作成しました！季節の健康情報を中心に発信していく予定です。

院長コラム【廃用症候群について】

廃用症候群ってご存知ですか？
病気やケガによりしばらく安静にしていたら足腰弱くなったと感じることはありませんか？それが廃用症候群です。
せっかく病気やケガが良くなっても以前のように動けなくなった、というのは具合悪いですね。
だから、安静は必要最小限にして早期からリハビリが始まります。
ベッドから起き上がって座るだけでも大切なことです。
入院中であればこのようにリハビリを行ったり看護師さんたちが介助して起こしてくれますが、実は“かくれ廃用症候群”に注意が必要なんです！！
“かくれ廃用症候群”とは？
入院するようなケガや病気はなく、自宅で生活できている人でも自宅にこもりがちになると簡単に廃用してしまいます！！
廃用すると足腰弱くなり体力が落ちる。
そして、転倒して本当にケガを負うことにもなりかねません。
常日頃からできるところから動いたり軽く運動したり、時には友人たちとでかけてみるのもいいですね。



クリニックからのお知らせ

おさだのおまつり

6月8日(土) 14:00~

おさだで初めての《おまつり》を開催します！！
地域のみなさんと一緒に楽しめるように只今企画中です
♪♪みなさんお誘いあわせのうえぜひお越しください！！

- ジャグリング
龍谷大学ジャグリングサークルの学生さんが張り切って来てくれます！
どんな技を見せてくれるのかな♪♪
- 先生とじゃんけん大会
佐藤先生・松尾先生とジャンケン！
どんな賞品が当たるかな？
- 遊びコーナー
わなげや魚つりなどの遊具であそびましょう♪
- 理学療法士による【腰痛・肩こり体操】・【体力測定】
おさだFCに来られる患者さんのお悩みで多い“腰痛”“肩こり”
予防・解消の 体操を一緒にしましょう！
- フードコーナー
・フランクフルト・かき氷 など
- オイルハンドマッサージ
肩こりにお悩みの方が多いですが、意外と手(腕)も疲れているんですよ。
ぜひ、ハンドマッサージをお試ください。
- 吉製パン所のパン販売
近江八幡で人気のパン屋さん『吉製パン所』がおさだのおまつりに
来てくださいます♪

ジャグリング	14:30
じゃんけん大会	14:00
	15:00
	16:00

祭

おまつり