こすもす通信

MAY. 2018 5

URL http://www.hotaka.or.jp/cosmos/

2018年5月10日発行第120号　編集・発行　こすもすクリニック　〒377－0004　渋川市半田1048

「めまい」について

めまいは、主に鼓膜の奥にある内耳の異常で、平衡感覚が崩れた時に起こります。
他に脳腫瘍や脳卒中などの脳の疾患、自律神経の乱れなどでも起こります。

症状①：回転性

自分や周りのものがぐるぐる回っている感じがする。

症状②：動揺性

体がふわふわ浮くような感じがして、姿勢を保つのが難しい。

症状③：傾斜性

自分や周りの物が傾いているような感じがする。

症状④：立ちくらみ

立ち上がった瞬間などに頭がふらっとする。

症状⑤：気が遠くなる

湯あたりのような、目の前が暗くなる感じがする。

生活の中での予防

- 栄養バランスの取れた規則正しい食事を摂る。
- 十分な睡眠を取る。
- 心身共にストレスを溜め過ぎないようにする。
- 気分転換をする。
- 適度な運動やストレッチをする。

こすもすクリニック（内科・整形外科・皮膚科）　TEL. 0279-25-1384　FAX. 0279-22-1928
こすもすクリニック通所リハビリテーション　TEL. 0279-25-1384　FAX. 0279-22-1928
こすもす訪問看護ステーション　TEL. 0279-23-1520　FAX. 0279-23-1518
こすもす居宅介護支援事業所　TEL. 0279-23-1520　FAX. 0279-23-1518

理学療法士講座 ①

良い姿勢を保つには

理学療法士
古沢 明子

歩くためには、足だけではなく、まず姿勢を保つ必要があります。良い姿勢を保つために必要なのが、主におなかと背中の筋肉です。
今回は、良い姿勢を保つ運動をご紹介します。

① 膝を伸ばす

② 足踏み

（座って）

③ 両手を上げる

（座って）

④ 胸を張る

（座って）

⑤ 脚を後ろに上げる

⑥ 手を後ろに上げる

⑦ おなかを見ながら両膝を胸に近づける

（寝て）

⑧ おしり上げる

⑨ 寄りかからずに座る

⑩ 伸びをする

メモ

1. 10～20回やったら休む
2. できるようなら、もう1セットやってみる
3. 息を止めない
4. 立ってやる運動は、壁やテーブルにつかまる
5. 全部やろうとしないで、できる運動から選んでやる

こすもす杯『カラオケ大会』

こすもす恒例のカラオケ大会が4月6日（金）・7日（土）の 二日間にわたり開催されました。
今回も利用者の皆様に投票して頂き、栄えある優勝者を決定いたしました！
優勝者には今年度よりいつでも持ち歩いて頂けるようにキーホルダー型のメダルを贈呈させて頂きました！

6日優勝者　竹内栄次郎様
曲目『雨に咲く花』 低音のしびれる歌声を披露して下さいました。

7日優勝者　室井新一様
曲目『サチコ』「さちこ」さん達が甘い歌声に心をときめかせていました。

直前まで参加するか迷っていらっしゃいましたが、とても良い表情で熱唱されていました。

皆さん、口ずさんで楽しまれています♪

ちょこっとレジン作り!!

4月24日（火）にレジンという材料を使ったストラップを作成しました。
今回は初めての試みでありましたが、参加された大勢の利用者様に大変喜ばれ、笑顔もたくさん見られました。

レジンとは・・・
紫外線を当てる事によって固まる液体で、ハンドメイドで注目を集めている素材です。

難しいけど楽しいわね♪

ネックレスにしようかしら

宝物にするわ！

作業レク『端午の節句飾り作り』

4月25日（水）・26日（木）に端午の節句にちなんだ『鯉のぼり』。
発砲スチロールに千代紙を巻いて、実際に空を泳いでいるように見立て、作成しました。皆様、思い思いの千代紙を選び個性がでて、とても良い作品が完成しました。

青空を気持ち良さそうに泳いでいます。

どんな鯉のぼりが出来るでしょうか？

真剣な表情で取り組まれています。

和やかな雰囲気の中、製作中♪

通所リハビリテーション 6月のスケジュール

七夕飾り つくり

6月22日(金)、23日(土)

7月の七夕に向けて、
飾り付けをします。
ご協力してくれる方、
大歓迎です☆

麻雀クラブ：6月1日(金)

カラオケクラブ：6月6日(水)
6月26日(火)

ビデオ鑑賞クラブ：6月7日(木)

体いきいきクラブ：6月29日(土)

☆的当てゲーム☆
ストラックアウト!!

野球を模した的当てゲームです。
どなたでも参加できるよう、考案しました。
野球のピッチャーになったつもりで
的を狙ってみましょう！

6月11日(月)、12日(火)

随時ご用意してあります。お気軽に
職員まで声をおかけください。

- ○算数問題
- ○漢字検定練習(10級～1級)
- ○脳トレ問題
- ○美文字練習
- ○写　経
- ○手芸用品(編み物、フエルト手芸、ビーズ手芸等)
- ○タブレット(楽々パソコン)
- ○川柳・俳句用短冊
- ○オセロ
- ○囲碁・将棋
- ○DVD鑑賞
- ○ぬりえ
- ○心理テスト

その他にも
ご希望がありましたら、
職員まで♪