

よしのリハビリ便り

有酸素運動について

皆さん、こんにちは。夏の疲れは9月に出やすいといわれますが、体調管理はいかがでしょう？

今回は、有酸素運動についてお話をしたいと思います。有酸素運動とは、例えば、ウォーキング・自転車・水泳など長時間持続可能な運動のことを言います。継続的な有酸素運動は、高血圧や脂質異常などの生活習慣病の予防や改善に効果があり、脳卒中、心疾患などの発症リスクを軽減させます。また、うつ症状の改善にも効果があると言われていています。有酸素運動の強さは、自覚症状として「ややきつい」程度が最適であり、運動しながら会話ができるくらいがちょうどいいと言われていています。逆に、強い息切れや、運動中に会話ができないくらいの運動の強さは、血液の粘度を高め、かえって悪影響となることがあります。

当院の3階リハビリ室には3台の自転車エルゴメーターがあり、うち1台は、座位エルゴメーターで、座位バランスが不安定な方でも安心して利用できるようになっています。運動の強さの設定に自信のない方は、リハビリスタッフにご相談ください。



理学療法科
副主任 江崎 健

生活に
ハリを!!

このコーナーでは、当院の福祉用具プランナーや福祉住環境コーディネーターが暮らしに役立つ『福祉用具』やその使い方、また、『住宅改修例』などをご紹介します。



商品名：入浴グリップ (S-130)

特徴：浴槽のフチに簡単に固定でき、浴槽への出入りや浴槽内での姿勢保持をしっかりサポートします。重さ/約2.9kg
最大使用者体重/100kg。

介護保険を利用し、1割負担で購入可能。

価格：¥1,890 (介護保険利用)



<実際の使用風景>

注意!!：まれに、浴槽の形状によっては、取り付けが困難な場合があります。その場合は、お問い合わせ下さい。

固定プレートが左右にスライドし、4.5~13cmの浴槽幅に取付可能。また、わん曲の浴槽にも取付可能です。



福祉用具のお問い合わせ
芳野病院リハビリ部

TEL：751-2606 または
QCC北九州 (福祉用具) TEL：932-8221 まで

お気軽にご相談ください。

病気を
知る!!

うつ病について



うつ病は女性なら5人に1人、男性なら10人に1人が、一生のうち1度はおちいる非常によく起こる病気です。

うつ病の症状は、「身体の症状」と「心の症状」に分けられます。

- ・何をしても楽しくない
- ・何にも興味がわかない
- ・疲れているのに眠れない
- ・抑うつ気分（憂うつ、気分が重い）
- ・自分に価値が無いと感じる
- ・一日中眠い

- ・食欲が無い
- ・疲れやすい
- ・頭痛、肩こりがある
- ・めまいがする
- ・動悸がする

その他に、周りからみて

- ・表情が暗い・落ち着かない・反応が遅い



このような症状のうち、いくつか
が2週間以上ずっと続く場合、
うつ病の可能性が疑われます。



うつ病の治療法は、1人ひとり違います。また、早めに治療を開始する事がとても大切です。

おかしいかな?あてはまるかな?と思ったら、まずは、専門家に相談しましょう。

専門家がわからない場合は、かかりつけの医師か保健所や保健福祉相談コーナー（若松：093-751-4800）に相談しましょう。