

つくしSTジャーナル

三重つくし診療所リハビリセンター

文責：言語聴覚士

一ノ木佳奈

理学療法士

中田耕平(リハビリセンター長)



三重つくし診療所リハビリセンターの言語聴覚士の一ノ木です。

気候も少しずつ暖かくなってきて、訪問リハビリの道中、津市内のあちこちで梅が咲き誇っているのを見かけるようになりました。春の訪れも間もなくですね。春はさまざまな植物がみられますが、当事業所のシンボルでもあるつくしもそのひとつ。津市内ではなかなかつくしを見かけたことがなかったのですが、昨年、久居体育館横の久居スポーツ公園に子どもと遊びに行った時につくしを発見しました！

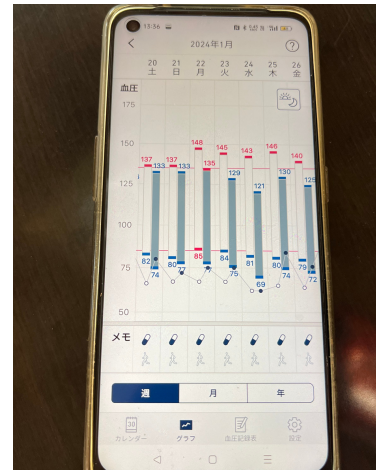
みなさんも暖かい日につくしを探しに外を歩いてみませんか？つくしにまつわるエピソードやご自宅近くでつくしの生えるところがあれば、ぜひスタッフにお聞かせくださいね(^-^)

血圧を記録して健康管理に役立てましょう

高血圧は、放置していると脳卒中や心筋梗塞など重大な疾患を引き起こす可能性がある、意外に怖い疾患です。過剰に恐れる必要はありませんが、まずは自分の血圧を把握することが重要です。

血圧は1日のうちでも、時間帯や行動パターンによって変動します。また、寒い時期は上昇するなど、気温の影響も受けます。基本的には起床後と就寝前の1日2回、椅子に座った正しい姿勢で血圧を測定しましょう。そして、毎日、血圧の記録を続けていくことで普段の血圧を把握することができ、体調に変化があった場合に気付くことができたり、病気を未然に防ぐことにもつながるなど、健康管理に役立てることが出来ます。


血圧を記録する方法としては病院で配布される血圧手帳の他、最近は血圧測定をするとスマートフォンのアプリに自動的に記録してくれる血圧計もあります。写真は当事業所の利用者さんが実際に使用されているものです。みなさんもお自分が続けていきやすい記録方法を探してみてくださいね。



血圧管理のアプリ



頭と口の体操、足の体操です！
自宅での運動習慣づくりを
していきましょう!!



つくしは早春に田んぼや土手などに顔を出し、すくすくと伸びていきます。漢字では「土筆」と書きますが、日本語ドクジの当て字で、「筆」が「土」から突き出すように生えてくるスガタから「土筆」と書くようになったのが漢字のユライとされています。つくしがセイチョウウすの速度はとても速く、一日で一日以上も伸びることもあるそうです。その様子から「努力」、「コウジョウウシン」という花言葉がつけられました。

1 頭と口の体操

- ① カタカナの部分に漢字にしましょう
- ② 音読しながら、「土」の数を数えましょう

2 太もも上げ下げ筋力運動 (津市元気アップ運動より)



椅子のフチを持ち、背中をもたれず座る

右膝を伸ばし、つま先を上に向ける



4秒かけてゆっくり持ち上げ、4秒かけてゆっくり下ろす

回数めやす
片脚ずつ
連続5回

右足5回→左足5回
背中を丸めると腰を痛める原因になるので、しっかり背筋を伸ばして行いましょう!

つくしニュート

2月11日(日)に開催された津シティマラソン大会サオリーナ杯2024に当りハビリセンターのセンター長の中田が参加しました！
10kmの部に出場し、1時間5分30秒のタイムで完走しました！

昨年よりも5分タイムが遅くなってしまい、身をもって運動を継続することの重要性を改めて感じました。
また今回は練習不足でゴール出来るかが不安でした。動作訓練を行うことは動作への自信が付き、自信は活動範囲の拡大へとつながります。
日々の運動を通して、体力への自信、動作への自信を高めていってください。

当事業所の言語聴覚士の訪問リハビリでは、嚥下障害、失語症、高次脳機能障害、構音障害などでお困りの方に対し、ご自宅や施設でリハビリをさせていただきます。
お気軽にお問い合わせください。
言語聴覚士 一ノ木 佳奈

Instagram @st.1_mie_p5



三重つくし診療所リハビリセンター
センター長 中田耕平

☎ 080-6910-8620 📠 059-235-2090

✉ p5.k.nakada@gmail.com

🌐 <https://p5-inc.jimdofree.com/>

Instagram @p5_inc.official




① ドクジ「独自」スガタ「姿」ユライ「由来」セイチョウ「由來」コウジョウウシン「向上心」②4ヶ