

## できたお客様の声

# 安心プラス通信

令和1年 10月号

NF様…プラスの運動を継続して行っていたら、自然と肩こりが無くなってきました。

YK様…8月から新しく新メニューになりましたが、続けていたら、ズボンがダウンサイズして、スマートになってきました。

MY様…坐骨神経痛で悩んでいました。プラスで指導された膝裏のストレッチを自宅で行っていたら、足のしびれがましになってきました。

YM様…右肩から背中に痛みがあったが、プラスにきて、運動し、肩や腕を動かすようになってから、痛みがなくなり、ベッドからの起き上がりがやりやすくなりました。

### ☆個別訓練の様子です。

吹田実千代様の訓練の様子を撮影させていただきました。歩行の安定性向上を目指して訓練を実施しています。自宅で、段差が不安なく乗り越えられるように、また外出時、風が吹いた際も安定して歩けるように歩行の安定性を強化しています。

実際の訓練では、全身の関節を柔らかくした後に、股関節と体幹の強化をして、歩行訓練をしていただいております。介入時には、歩行がやや不安定で、前を向いて歩くのが困難でしたが、継続して訓練を行う事で、前を向いて歩けるようになってきました。

今では、ステップ台を何個か縦に起き、段差を乗り越える訓練をしています。より安定性を強化するために、段差を乗り越える際にも、前を向いて歩いていただくよう意識していただいております。



体幹を強化する訓練→ 歩幅を広くする訓練→ 歩行訓練

吹田様より…歩く事が怖くなくなり、杖をついてカバンをかけて出かけることが出来るようになりました。出かけるのが楽しみになりました。

担当 作業療法士 大原一真

### 体温と血液の関係

○左が高い (血液がきれいな状態) 左 36.5 度 (脾) > 右 36.3 度 (肝)

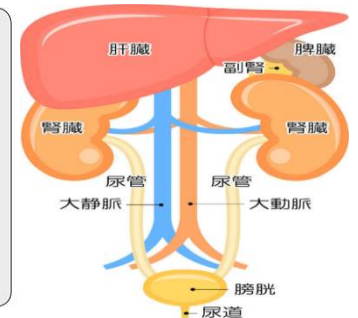
△左右そろろう (肝臓が疲れ始めている状態) 左 36.5 度 (脾) = 右 36.5 度 (肝)

×右が高い (肝臓が疲れている状態) 左 36.3 度 (脾臓) < 右 36.5 度 (肝臓)

体温の右が高い状態は、肝臓が疲れている事が予測されます。肝臓がフル回転で動きますので負担をかけ、長時間働くと、肝臓も疲れ果ててしまいます。これは、肝臓が解毒しているほかに、貯蔵庫として、食べ物があると、グリコーゲン (筋肉のエネルギー源) をためるのに忙しくなり、食べすぎやだらだら食いは、肝臓を酷使してしまいます。(東洋医学・鍼灸での理論) 陰陽五行説

### 肝臓を強くするための食事・6つのポイント

- ① 適正なエネルギー量を摂取
- ② たんぱく質をしっかり取る
- ③ ビタミン類をたっぷり取る
- ④ 脂肪・炭水化物はとりすぎ注意
- ⑤ 食物繊維をたっぷり取る
- ⑥ 食事は規則正しく、朝・昼・晩に分けてとる



### 安心プラス現在空き状況

火曜:午前空き10

木曜:午後空き200

土曜:午後空き10

☎ 075-601-6688

お問い合わせは小山、湯浅、織田まで