

こんにちは 市民病院です

リハビリテーション科 からのお知らせ

飛騨市民病院のリハビリテーション科では、今年の4月から待望の作業療法士が新しく加わり、理学療法士8人・作業療法士1人の新体制に変わりました。

「理学療法士と作業療法士って何が違うの?」と思われる方も多いかと思いますが、それぞれ専門とする分野が若干違います。理学療法士は、立つ・座る・起き上がる・寝返りをうつなどといった、日常生活における基本動作のリハビリテーションを行います。これに対し作業療法士は、運動機能のリハビリテーションだけでなく、衣服の着替えや箸の使い方などの日常生活に近い動作をおして指導を行います。これまでも理学療法士により適切なリハビリテーションを行って参りましたが、



今まで以上に専門的に行うことができるようになりました。また、人数増員に伴い訪問リハビリテーションの数を増やすことができました。昨年末までは患者様にリハビリテーションを待っていたかなければいけないことが度々ありましたが、今年からはその数も減りました。さらに、休日も土曜日だけではなくリハビリテーションを始めました。数は決して多くはありませんが、平日の仕事でリハビリテーションを受けることが難しかった方にも対応が可能になりました。

当院リハビリテーション科では患者様のご要望に応えるべく、これまで以上に日々努力を続けています。

みんなで活かして
楽しい毎日!

飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

シソ

今年の夏も暑さが本当に厳しかったですね。エアコンを新設したという方も多かったと聞きます。一日の中の、また家の内外の温度差で、私たちの体は大きな負荷にさらされており、その負荷に対応しようと体内では多くのミネラルを使用するため、ミネラルが不足し体調を崩しやすくなります。

さて、シソは葉っぱを取ってもまた生えてくる、また、時いた覚えのないところから生えてきたなどその生命力に驚かれた方もあるでしょう。生命力の強い植物はミネラルも豊富です。

シソ(紫蘇)と書くように、人を蘇生する紫色の植物で、気の巡りをよくする順気効果(気を巡らし精神的に楽にする)があります。

また、香りの成分ペリラルデヒドには強い防腐作用があるので、刺身のツマなどになっているのは納得ですね。

この他に抗酸化作用や消臭作用、血中ア

ルコール分解作用、また、アトピー、花粉症、喘息などのアレルギー症状も緩和してくれます。

そして血液の循環を良くして頭の疲れをとり、イライラした気持ちを落ち着かせてくれます。

活用としては生葉を刻んで使ったり、葉っぱを乾燥させて粉にし、ふりかけにしたりしてもいいでしょう。シソジュースは手軽に美味しくミネラルを補給できます。

作り方としては、青シソ200g、赤シソ20gを水2リットルで煮出し、砂糖250gを溶かしたあと、クエン酸を20g入れます。すると色が鮮やかなワイン色に変わります。それを茶こしなどで濾して容器に入れると完成です。

まだまだしばらく続く暑さへの対応、酷暑で疲れた体へのミネラル補給にシソはもってこいです。ぜひ取り入れて体をいたわりましょう。



村上光太郎 「薬草を食べる」より