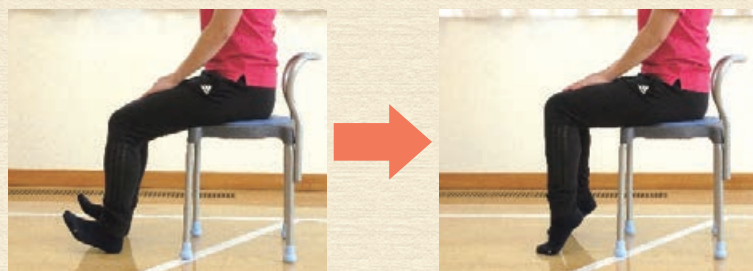




つま先・かかと上げ《すね、ふくらはぎの筋肉》

「第2の心臓」とも言われるふくらはぎ。かかとを上げ下げすることで、ふくらはぎの筋肉がポンプのように動き、血流改善、むくみ防止に繋がります。

また、つま先をしっかり上げることで、すねの筋肉が使われ、歩く時のつまづき防止に繋がります。



■1セット20回 目安：1日2セット

歯磨きしながら、台所に立ちながら、テレビ見ながら。
「ながら体操」で日常生活に取り入れていきましょう♪

Step 1

姿勢を良くして座り、つま先をすねに向かって上げる。

(※すねの筋肉を意識する。)

Step 2

足の指の裏で床を押し、かかとを持ち上げる。

(※ふくらはぎの筋肉がポンプのように動くのを感じましょう。)

★立って行っても良いです。



動画で健康体操を
ご覧いただけます。

病院コラム 医療の現場から

補聴器との上手な付き合い方

諏訪中央病院 耳鼻咽喉科部長 増山 敬祐



加齢による難聴は、内耳の細胞が壊れることで高い音から聞こえにくくなるという話を前回いたしました。今日は、その対応について一緒に考えていきましょう。

難聴は円滑なコミュニケーションを妨げます。社会とのつながりを持ち続けるには補聴器が必要です。内耳の細胞は一度壊れると再生はしませんが、人間の脳はその一部が壊れても他の領域がカバーする力があります。難聴になった場合でも補聴器で音の情報を届けることで新しい聞こえに対応できる可能性があるのです。

補聴器を購入する際は、まず補聴器相談医を受診してください。耳の診察を受け、耳垢や中耳炎がないか診てもらいましょう。難聴の原因がそれらであればその治療を行います。次に、聴力検査を受け補聴器の必要性を診断してもらいましょう。補聴器相談医は、認定補聴器技能者のいる補聴器販売店と連携し、その方の聴力に合った補聴器についてお話しをさせていただきます。自分の聴力に合った補聴器を選んだら、まず家で試聴することが必要です。補聴器は基本、音を大きくする機械なので周囲の雑音も拾います。最初は、『雑音がいやだがボリュームを絞ると聞こえない、逆に聞こえないからボリュームを上げすぎると音が割れたり歪んだりして聞きづらくなる。』という具合で、なかなかうまくいかず諦めてしまう方もいます。しかし補聴器装用後はリハビリテーションが重要です。はじめは静かな部屋でテレビのニュースを聞いたり二人での会話など、限定的に使い、慣れてきたら色々な場面で使うようにして補聴器の音に徐々になじんでいきましょう。また、相手には少し大きめの声でゆっくりはっきりと話してもらうようにしましょう。補聴器は購入後もこまめな調整やメンテナンスが大切です。また、耳の診察も定期的に行うようにしてください。