



「うちエコ診断」参加家庭募集！ ～あなたのお家に合った「省エネ対策」を提案します～

「うちエコ診断」とは、ご家庭の年間エネルギー使用量や光熱費などの情報を基に、専用診断ソフトを用いて、ライフスタイルに合わせた省エネ対策を提案するものです。(無料)

- ①家庭に合わせた、オーダーメイドの対策を提案します。
 - ②うちエコ診断員が診断を行います。
 - ③専用診断ソフトを用いて一目でわかる説明をします。
 - ④具体的な情報を提供します。
- < 3つの受診方法があります >



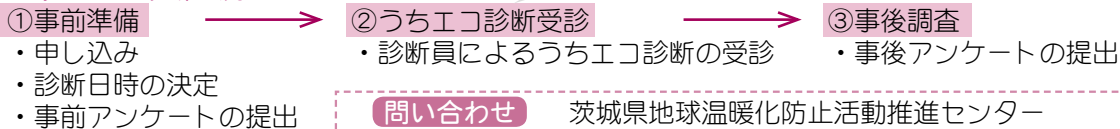
【訪問診断】 診断員が受診家庭に訪問して診断

【窓口診断】 事務局にお越しいただき診断

【団体診断】 企業・コミュニティ等で一括してお申し込みいただき、企業の会議室、コミュニティセンターなどをお借りして診断

受診時間は1家庭約50分程度

<うちエコ診断の流れ>



問い合わせ

茨城県地球温暖化防止活動推進センター
(クールアースいばらき)

事務局

〒310-0836 水戸市元吉田町1736-20

☎029-248-7431

ホームページ <http://www.kankyokanri.or.jp/cei/>

診断期間：

平成25年12月下旬まで



常陸大宮済生会病院

作業療法士
武田 浩嗣先生

「四十肩・五十肩について」

皆さんは肩の症状で、「腕を動かすと痛い」「痛くて眠れない」「腕が上がらない」ことがあります。これらの肩の痛みは、四十肩・五十肩の可能性がります。

四十肩・五十肩というと肩こりが悪化したものと連想しがちですが、全く違うものです。肩こりは首から肩にかけての筋肉が疲労している状態ですが、四十肩・五十肩は、肩関節の周囲組織に炎症が起きている状態で、正式には「肩関節周囲炎」といいます。症状は、背中に手を回したり、髪の毛をとかしたりする時に痛みが出現し、特に朝方や夜間に強く、眠れないこともあります。さらに、痛みの恐怖心から、日常生活で腕を動かす機会が減り、関節が硬くなってしまふ状態、「拘縮」を引き起こす場合もあります。

治療は、基本的に痛みが強い時は安静ですが、患部を冷やしたり、消炎鎮痛薬を内服したり、関節内に注射をしたりします。この時期に過度な運動を行うと、痛みを悪化させてしまう場合がありますので注意が必要です。症状が落ち着いてきたら、患部を温めたり、肩の動く範囲を広くしたりする運動療法を行います。運動療法は、お風呂上がりなど関節を温めてから毎日継続して行うと効果的です。痛みが出ない範囲で無理せず行いましょう。

この病気は原因が不明ですが、筋肉の損傷・炎症・断裂・石灰沈着など診断が明らかな場合もあります。整形外科を受診し、医師やリハビリスタッフの指導の下、治療を進めていくことが大切です。

【自宅でもできる運動療法】

- ①コドマン体操 体を前屈させて痛みのある腕で重りを持ち、振り子のように腕を軽く前後に振ります。
※ペットボトルでも可能
- ②壁を利用した体操 壁の正面に向き、壁に指をはわせながら少しずつ腕を上げていきます。
また、壁の方向に向かって押し込みます。
- ③棒を利用した体操 棒を両手で握り、腕を伸ばしたまま少しずつ腕を上げていきます。