

平成31年 2号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール：更新中

# はるのうみ介護最前線

～鬼は何故、虎柄のパンツを履いているの？～

節分の豆まきに登場する鬼、昔話に登場する鬼を思い浮かべてみると、「虎柄のパンツ」を履いています。何故、虎柄のパンツを履いているのでしょうか？疑問に思った事はありませんか？

虎そのものに強いイメージがあるので、それで「虎柄のパンツ」にして、強いイメージをアピールしているのでしょうか？ある説では、鬼が虎柄のパンツを履いているのは中国から伝わった陰陽五行説に基づいています。陰陽五行説では鬼が出入りする方角が北東とされ『鬼門』と言います。十二支の方角に当てはめると『鬼門』である北東は丑と寅の間で「丑虎」の方角になります。これを「頭が牛（丑）で下が虎（寅）」と考えて、鬼の角は牛（丑）の角を表し、虎柄のパンツは虎（寅）を表している、という理由で、鬼は虎柄のパンツを履いているという事です。

何はともあれ、鬼は～そと～！福は～うち～！

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

### パワーリハビリテーション～レッグプレスの概要～

皆様、新しいデイケア『はるのうみ』には慣れて頂けましたでしょうか。今回はパワーリハビリテーションについての概要をお話しさせて頂きました。今回からは新たに導入されたパワーリハビリテーション器具に関してひとつずつその内容と効果を説明していきます。今回はレッグプレスについてです。このマシンは立ち上がりの動作と歩行の安定を図ります。太ももやお尻等、下肢の筋肉を幅広く刺激してくれますので、下肢トレーニングの頼もしい味方といえます。また筋肉がしっかりすることで姿勢が矯正されることがあり、これにより膝の痛みが軽減される可能性もあります。また、正しいポジションで反復して行うことによって普段しっかり使えていなかった筋肉を活性化することが可能です。しかし、運動がうまく行えないと腰痛の原因となり兼ねませんので、円背姿勢や腰痛持ちの方は注意が必要なことがあります。まずは、軽い負荷で正しく運動を行い下肢の筋肉を使いやすくしていきましょう。



### 期待する効果

- 下肢全般の筋肉強化。
- 立ち上がる、座る、しゃがむ、立っている、歩く、走るなど、日常生活で欠かせない動作に必要な筋力を強化する重要な種目です。

### 伝言版



今年の冬は、きっと厳しいと思って居りましたが、穏やかな正月を迎え雪の心配もなくのんびりできました。今年の夏が異常に暑かったので冬はどうなる事かと今年も気に病んでおりましたが、当施設の引っ越し以外は穏やかな天候でなによりでした。さて、例年同様に降雪時には、送迎時間の遅延および変更することもございますので御了承ください。