

令和 4 年 新春 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

ブログ <https://ameblo.jp/hikoreha-cl>

# はるのうみ介護最前線

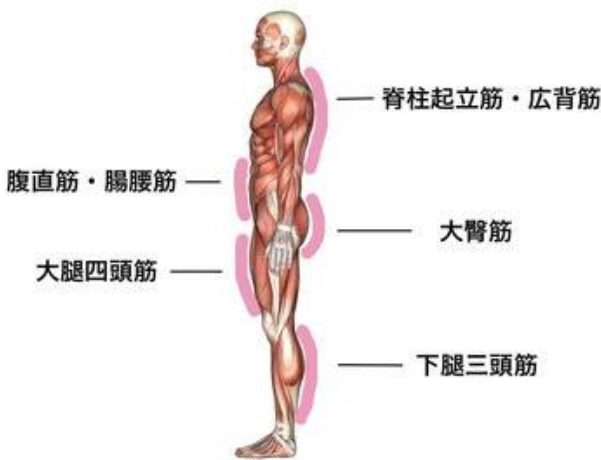
## 謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。  
小さな事でも、良い事を見つけれられる、心に余裕の持てる年になるといいですね。  
そして、ほんの小さな幸福でも、皆様の元に届きますよう祈念致しております。  
今年も、スタッフ一同宜しくお願ひ致します。

令和四年 元旦 デイケア施設『はるのうみ』 スタッフ一同

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

## 抗重力筋 ～重力に抗う筋肉～



皆様、新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。今回は抗重力筋という筋肉のお話です。抗重力筋とはその名前の通り“重力に抗う筋肉”であり、それらの総称を指します。いくつかあるものの大別すると代表的なものは左記の腹直筋、大腿四頭筋、脊柱起立筋、大殿筋、下腿三頭筋と分けられることが多いです。抗重力筋の筋力が低下してくると座位や立位での姿勢保持が難しくなってきます。特に、高齢者の方で猫背など不良姿勢の方の多くはこれらの筋肉が弱化し、筋肉のバランスが崩れていることが多いです。抗重力筋を鍛える事で転倒予防にもつ

ながり、姿勢も良くなることで見た目も若々しくなります。普段から良い姿勢をとる練習をすることや、スクワット、大股で歩くことなどでもトレーニングが可能なので皆さん意識して取り組んでみても良いかもしれませんね。

## 伝言版



新年明けましておめでとうございます。

新しい年になってもコロナの影響は衰えていません。自分で気をつけていても症状がない人は見つけにくいです。大事なことは、今こそ基本的なこと、マスク着用、3密回避（密接・密集・密閉）、手洗い・消毒、換気等行って自己防衛していきましょう。もちろん睡眠・栄養も大事です。これから寒くなりますが、乗り切っていきましょう。