

令和 4 年 3 月 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

## 『仰げば尊しの日』 ～3月24日は恩師の日～

「仰げば尊し」は、明治から昭和にかけて、多くの学校で卒業式でよく歌われた唱歌です。三月に全国の学校で卒業式が行われることから、3月24日を「恩師」と呼べる人に「仰げば尊し」の歌詞のような感謝の気持ちを込めて、お礼の手紙を書く日にしようと京都府の山中宗一氏によって制定されたそうです。最近では、時代に合った歌手の歌が卒業の歌に選ばれて歌われているようです。みなさんの卒業式の時はどうでしたか？



1. 仰げば 尊し 我が師の恩  
おしえ いくとせ  
教の庭にも はや幾年  
と思ふば いと疾し この年月  
今こそ 別れめ いざさらば

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

今回は正しい立ち方についてお話をしました。自分の立っている姿勢を見直してみましたか？今回は、正しい座位姿勢について説明したいと思います。

正しい姿勢をイメージするとき、背筋をピンと伸ばすことが思い浮かびませんか？実は正しい姿勢でもっとも意識すべきポイントは「背筋を伸ばす」ことより、「骨盤を立てる」ことです。「骨盤を立てる」とは、骨盤を捻ったり傾けたりせず、左右均等に体重を乗せることを指します。骨盤を立てないで

座ると、猫背や反り腰などの不良姿勢に直結します。骨盤が後ろに傾いた状態が続くと背筋が丸まってしまうため、猫背の姿勢が日常化してしまいます。一方、骨盤が前に傾いた状態が続くと腰が反りすぎてしまうため、反り腰という不良姿勢につながります。特に反り腰は一見良い姿勢にも見えるため、「悪い姿勢をとっている」という自覚が無い人も多いです。一度、自分の座っている姿勢を見直してみて下さいね。

## 良い姿勢とは ～ 正しい座位姿勢 ～

[良い姿勢と悪い姿勢]



## 伝言版



感染症拡大防止にご協力ください

日頃から当施設の感染対策にご協力いただきありがとうございます。彦根市でも、なかなか感染者は減らないです。当施設の職員は、体調不良（特に咳・咽頭痛など）や37.5度以上の発熱、濃厚接触者やPCR対象者の場合は休んでおります。ご利用者様におかれましても、同じような場合は、まず当施設に連絡をいただくようお願いいたします。職員一同、引き続き感染対策に努力してまいりますので、ご協力よろしくお願い致します。