

令和 4 年 7 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

ブログ <http://ameblo.jp/hikoreha-cl>

# はるのうみ介護最前線

## 映画『青い山脈』と彦根

昭和 24 年 7 月 19 日に『青い山脈』が公開されました。原せつ子さんと、池部良さんの主演で大ヒットを記録しました。この映画の撮影が、昔の彦根市立西中学校を舞台に行われたそうです、撮影時にあった木造校舎は現在はありませんが、解体される時に記念に校舎の瓦やその他もろもろの物をもらったとご年配の卒業生から聞いたことがあります。ホームページで検索すると当時の映像や写真が出てきます。懐かしいですよ。一度ご覧になってはいかがでしょうか？



## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

## 筋疲労と筋肉痛

前回は、筋トレの重要性についてお話ししましたが、今回は、その影響で起こる筋肉痛・筋疲労についてお話しします。誰もが筋肉痛を経験したことがあると思います。しかし、年を重ねるほど筋肉痛が遅くくると感じたことはありませんか？ 年を重ねるほどに筋肉の回復に時間がかかると言われ、いつ運動したときの筋肉痛かわからなくなり、何の痛みや？となっていることはないですか。運動した翌日、翌々日に、足などが重だるくなり、動くことで痛みを感じるのを筋肉痛といい、主に、筋肉に小さな損傷が出来、炎症が起こっています。一方で、運動後すぐから、筋肉が重い、だるい、張った感じがするのを筋疲労といいます。

たくさん運動をしたときは、筋肉に酸素が十分にいかず、疲労物質である乳酸と呼ばれる物が大量に蓄積します。乳酸が溜まることで筋肉の血管や神経を圧迫し、血行不良・痛みを生じます。運動後は、十分な休養と血液の流れがよくなるように硬くなった筋肉を伸ばすようにストレッチを行って下さい。食事ではビタミン C を含む柑橘類には疲労回復に役立つクエン酸が豊富なため疲労の予防・回復に効果を発揮するといわれています。



### 伝言版

#### 【この夏、気をつけたい5つのこと】

- ① 新型コロナウイルス感染症(3密、特に食事時気をつけましょう)
- ② 熱中症(エアコン利用、水分補給をしましょう)
- ③ 食中毒(中まで加熱、すぐ冷却、調理後すぐに食べる、手と器具は清潔に)
- ④ 台風や大雨(気になっても見に行かない。避難指示が出たらすぐ避難)
- ⑤ 水の事故(川や湖、海辺では気をつけましょう)

※宮崎市のサイトより参照

