

平成24年 10月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール yamada-clinic@ gaia.eonet.co.jp

はるのうみ介護最前線

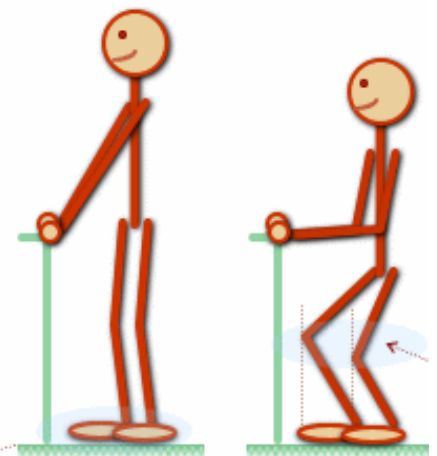
今年も、残暑が厳しく9月に入ってからも、暑い日が続いていましたが、ようやく、朝晩は涼しくなり、過ごしやすくなってきましたね。やっと、ぐっすり眠ることができ、食欲も増してきたと感じている方も多いと思います。これからは食欲の秋、何かと食べ物がおいしくなる季節ですよ。現在では、技術も発達し、野菜や果物、魚など、旬の季節に関係なく、1年中ほとんどのものを食べることができますが、旬でない野菜や果物には、生長を早める薬を使っていたり、必要以上に強い殺虫剤が使われていたりするそうです。

その点、旬の季節にとれる野菜や、天然の魚などは、自然のリズムに合った、無理のない生長をしているため、ビタミンやミネラル、脂質などの栄養素も多く含まれています。やはり自然のものは旬の時期が一番。おいしさも、栄養素としても、旬のものをおいしく味わいたいですね。

ちょっとリハビリ、もつとリハビリ

筋肉の解剖⑥ 大腿四頭筋編 その2

前回、大腿四頭筋の概要をお話ししましたので、今回は鍛え方についてお話します。鍛え方は、大きく分けて2通りあります。1つ目は、椅子に腰かけた状態で膝を伸ばす方法です。2つ目は、スクワットです。立った状態で、膝をゆっくり曲げて伸ばします。膝の角度は浅くても構いませんが、お尻が後ろに出すぎてしまったり、膝がつま先よりも前に出すぎてしまっているのは、間違った方法です。正面を向いて、腰を真下に下ろすような感覚で膝を曲げます。大腿四頭筋がしっかり働いていれば、太ももの前面がだんだんと疲労を感じてくると言えます。足の裏には感覚受容器と呼ばれるものがたくさんあるので、地につけたスクワット運動に是非挑戦してみてください。



足は肩幅より少し広めに、足の向きは平行にまっすぐ立つ

曲げた膝がつま先より前に出ないようにする

伝言板

残暑厳しかった夏もようやくおさまり、朝夕はめっきりと涼しくなりました。夏と同様に薄着での就寝や冷たいもの摂り過ぎにはお気を付け下さい。

お風邪をめしたり、また食中毒にもまだまだ気を許されてはいけない時期です。どうか御用心下さい

