

平成24年 11 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

## 霜月をむかえ

11月をむかえて、ほんとに寒くなってきましたね。「あっ」と言う間に一年が過ぎ紅葉の季節、食欲の秋ですね！みなさんはどのような秋をお過ごしでしょうか？私は断然に食欲の秋です。戻りカツオに秋刀魚、松茸など色々美味しいモノがありますね。ついつい食べ過ぎてしまいますが、旬の食べ物は目にも優しく、体にも美味しいものばかりです。

さて話は変わりますが、皆さん体調の方はいかがですか？寒くなって風邪をひきやすい季節です。手洗い、うがいをしっかりと行っていただき、インフルエンザやノロウィルスなど重症になりかねない病気もありますのでインフルエンザ予防接種も早めにうけて頂き体調管理に気をつけていい秋を過ごしましょう。

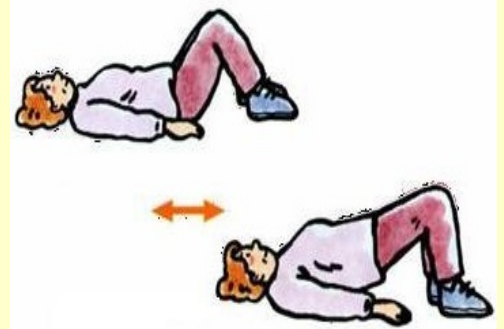
## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

### 筋肉の解剖 大殿筋のはなし

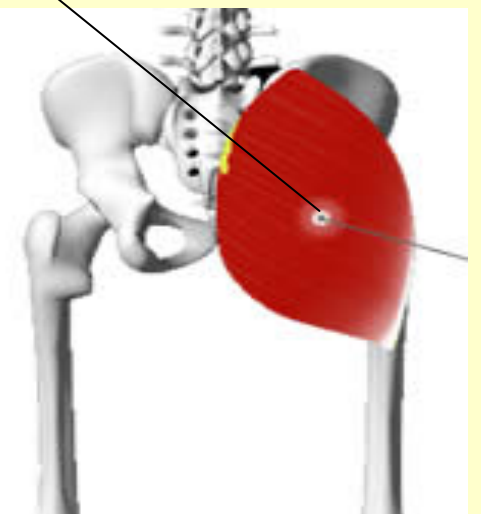
今回は、お尻の筋肉についてのお話です。骨盤から大腿骨に向かって走るお尻の中で一番大きな筋肉で、股関節を後ろへ伸ばすような、蹴るような働きをします。日々、皆さんとリハビリをしていると、股関節を曲げる筋力は強いのに、伸ばす大殿筋は弱く、アンバランスな体をしておられる方が結構多いのです。アンバランスな体は、腰痛を発生させたり姿勢不良の原因になります。気付いた時に運動して、鍛えておきましょう。

寝て膝を立ててお尻をゆっくり上下させます。上げ過ぎたり、方法が間違っていると腰痛が出ますので、その場合は中止して下さいね。

(理学療法士)



大殿筋（後ろから見た時）



### 伝言版

インフルエンザワクチンの接種はなるべくお早めをお願いします。  
高齢者のいるご家族様は特に予防を心掛けて頂くようにお願いします。

