

平成24年 9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

長月(九月)をむかえて

まだまだ残暑は厳しいですが、田んぼは黄色く色づきはじめ、朝晩の風に秋の気配を感じます。

テレビ、新聞などの報道では食中毒の話題をされています。食中毒は9月がピークになるそうです。9月の気温・湿度は食中毒菌の増殖に適しており、油断は禁物です。夏バテ気味で身体の抵抗力が低下している方は、特にご用心下さい。

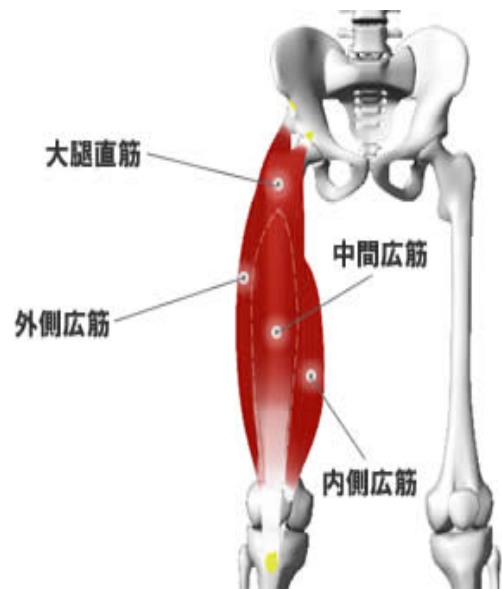
調理器具および手の殺菌消毒や生ものはあまり口にしないようにするなどのご注意をお願いします。そして、皆様をご来所いただける際にはいつもの元気なお顔を見せて下さい。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

筋肉の解剖⑤ 大腿四頭筋編 その1

今回は、大腿四頭筋のお話です。名前の中に『四』とありますが、実は、四つの筋肉を総称してこのように呼びます。面積としては人体の中で一番大きな筋肉で、太ももの前側にあたります。先月はオリンピックで、テレビをつけると、選手の鍛え抜かれた身体が映っていましたが、陸上やサッカー選手を思い出すと、特にこの大腿四頭筋がとて太かった気がしませんか？

また、ウエイトリフティングの選手を思い出してみても、腕だけでなく、バーベルを支えるための土台となる大腿四頭筋も太かったように思います。大腿四頭筋の働きとしては、主に、膝関節を伸ばす役割をしていますが、骨盤から上の上半身を支える重要な役目も担っています。鍛え方等は、次回にお話します。



伝言板

[はるのうみ]でこの夏植えましたグリーンカーテン(ゴーヤ)と朝顔がこんなに大きくなりました。

ゴーヤはこの後、収穫して美味しくいただきました。

