

平成25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.ne.jp

はるのうみ介護最前線

神無月を迎え

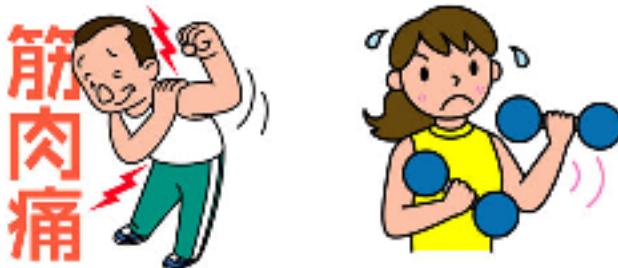
すがすがしい秋晴れの今日このごろ 10月 は別名「神無月」と呼ばれ、八百万の神々が全国から出雲へ集まるため、出雲以外の地域には神様がいなくなってしまう。その間、家や村にとどまって留守番をするのが留守神様です。留守神様というのは総称で、どの神様を留守神様とするかは地域によって異なりますが多くの地域では恵比寿神や金比羅神を留守神として祀るそうです。

澄み切った秋空のように、皆さまのお気持ちが爽快でありますようお祈り申し上げます。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

筋疲労と筋肉痛

皆さん誰もが筋肉痛を経験したことがあると思うのですが、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?となっていないませんか。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ます。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。たくさんの運動をしたときは、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。(理学療法士)



伝言版



朝晩めっきりとすずしくなってきましたね。
そろそろ、インフルエンザの予防接種の時期となります。
お早めに打っていただき予防に努めてください。