

平成25年 お正月号

〒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

新年明けましておめでとうございます

今年「巳年」「巳」を動物に当てはめると「蛇」になり、蛇は脱皮をする事から「復活と再生」を連想させること、長い間餅（えさ）を食べなくても生きていける生命力などにより、古くより「神の使い」などとして蛇を崇める風習が発生し、今でも蛇の抜け殻を財布に入れて蓄財を願うなどのお守りとされる風習が見られます。

また、巳は実を結ぶともいわれます。リハビリを行い良い結果（実を結ぶ）となるようスタッフも皆様のおてつだいをさせて頂きませので、本年もどうぞよろしくお願い致します。

平成二十五年 元旦

デイケア施設『はるのうみ』

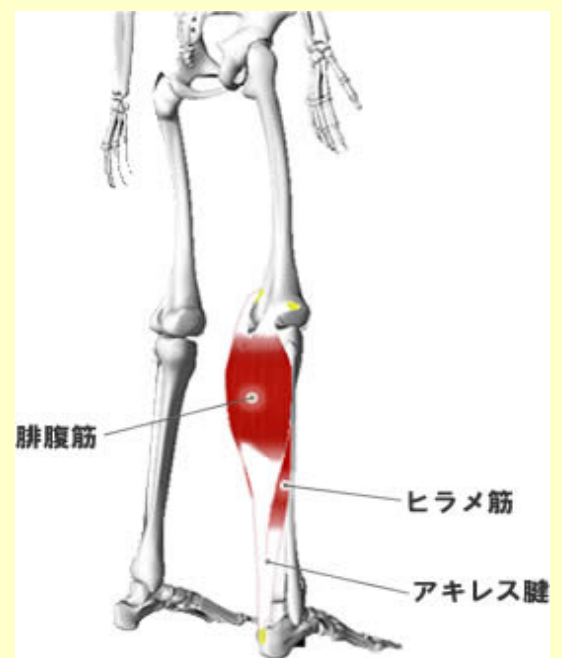
スタッフ一同

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

<筋肉の解剖 下腿三頭筋>

下腿三頭筋はふくらはぎにある筋肉で、腓腹筋とヒラメ筋とで構成されています。あまり馴染みのない名前かもしれませんが、この筋肉は主に足首を伸ばす働きをし、この筋肉と足の骨を繋いでいるのが、良く耳にするアキレス腱になります。スポーツ選手のふくらはぎを見てみると、子持ちししゃものお腹のように、この筋肉が発達しています。またこの筋肉が弱くなってしまうと、歩行時の踏み込みの力や立っている時のバランス能力が低下してしまいます。

立った状態でつま先立ちをしてみましょう。バランスがうまく取れない方、筋力が弱い方等は、何か支えになる物を持って行なって下さい。
(理学療法士)



伝言版

あらためまして、新年明けましておめでとうございます。

旧年中はいろいろとお世話になりましたありがとうございます。

本年も皆様の笑顔と共に張り切って元気にリハビリに努めてまいりたいと思います。まだまだ、寒い季節が続く雪の舞う日もあると思いますが、寒さと乾燥に用心して風邪などおひきにならないようお願いいたします。

