

平成25年 2 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

## ～豆まき～

“鬼は外！福は内！！”のかけ声で行う豆まき。この『豆まき』の豆を自分の年齢（数え年）、又は1つ多く食べると体が丈夫になり、風邪をひかなくなるという風習があるそうです。

豆まきで邪気をはらい、無病息災を祈る事も良いですが、日々のうがい、手洗い、マスクの着用、それに規則正しい生活をして風邪やノロウィルスなどの邪気を追い払いましょう

“鬼は外！福は内！！” それ～ “鬼は外！福は内！！” バラッパラッ～ “福は内！福は内！！” どんどんもっと、もっと、福は内～！！



## 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②>

前回、下腿三頭筋の筋力増強のお話をさせていただきました。今回は第2段として、下腿三頭筋とむくみについてです。下腿三頭筋は第2の心臓とも言われます。下半身においてきた血液を、重力に逆らってスムーズに心臓に戻すために欠かせないポンプのような役割をする筋肉でもあります。女性の方はハイヒールを履くことでこの筋は縮んだ状態になり、座っている仕事が多いと、この筋は弛緩した状態になり、どちらもふくらはぎがむくみやすい状態となります。反対に、ふくらはぎの収縮を繰り返すことで、ポンプが働いて血液の循環が良くなり、冷えやむくみの防止となります。

簡単にできる運動として、足を高くし、足首をゆっくり曲げる伸ばすことを繰り返します。ストレッチは足を前後に開き、後ろの踵をしっかりと地面につけます。前の足に体重を乗せて、後ろ足の踵が浮かないようにふくらはぎをゆっくり伸ばします。(理学療法士)

### 伝言版

天候の具合や道路の状態によっては、送迎の時間が遅れる場合や日中からの降雪に対して、急遽お帰りの時間を繰り上げることもございますことをご了承ください。

(スタッフ)



### 「ふくらはぎストレッチ」

足を前後に開き、後ろのかかとをしっかりと地面につけます  
前の足に体重をかけていきます

