

平成25年 4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

いよいよ春ですね

今年は、3月に入ってから暖かい日が多かった為か、東京では3月中に桜が満開になったようですね。彦根でも、例年より早く開花するという予想です。

春には、他にも様々な花が咲くのに、なぜか桜は特別な感じがします。

桜の開花予報、開花速報はテレビなどでも扱われることが多く、同じように感じられる方も多いのではないのでしょうか？そもそも桜は穀物の神が宿るとも、稲作神事に関連していたともされ、農業にとり昔から非常に大切なものだったそうです。

万葉集や古今和歌集にも登場している桜。今年は、お花見弁当を持って桜の下で賑やかにやろうと思います。

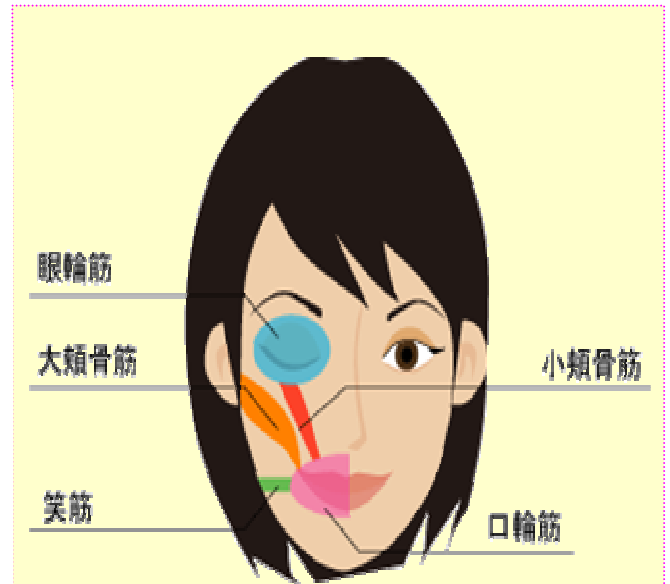
ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

表情筋の話

顔には30種類以上の筋肉があり、それらの働きにより、人間の表情を作り、目や鼻、口を動かす筋肉を表情筋と言います。その中でも今回は笑顔を作る小頬骨筋（しょうきょうこつじん）・大頬骨筋（だいしょうこつじん）について話したいと思います。顔の筋肉を使わないと、筋肉は硬くなり、年齢を重ねるごとに衰えて顔のハリや弾力をなくし、シワやたるみの原因になります。年を重ねることで気になってくるのがほうれい線です。この2つの筋肉を働かす事でリフトアップ効果に繋がるので是非働かせてみましょう。頬骨筋を鍛える方法として、何よりも普段から顔をよく動かすことです。人と話すときに、口を大きく動かして

はっきりと発音することを心がけます。また「イー」と言って、頬の筋肉を引き伸ばしてみましょう。これを動かすことで2つの筋肉が引き上げられ、ほうれい線も薄くなってきっと若返るでしょう。素敵な笑顔で一日を過ごしましょう。

(理学療法士)



伝言板

署名、捺印のおねがい

管理者が山田先生から吉田先生への変更に伴い、当施設ご利用時に頂いておりました契約書及び重要事項説明書の署名、捺印が再度頂く必要となりました。ご面倒ではございますが宜しくお願いします。

