

平成25年 5 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

吹き渡る風が心地よい季節となりました

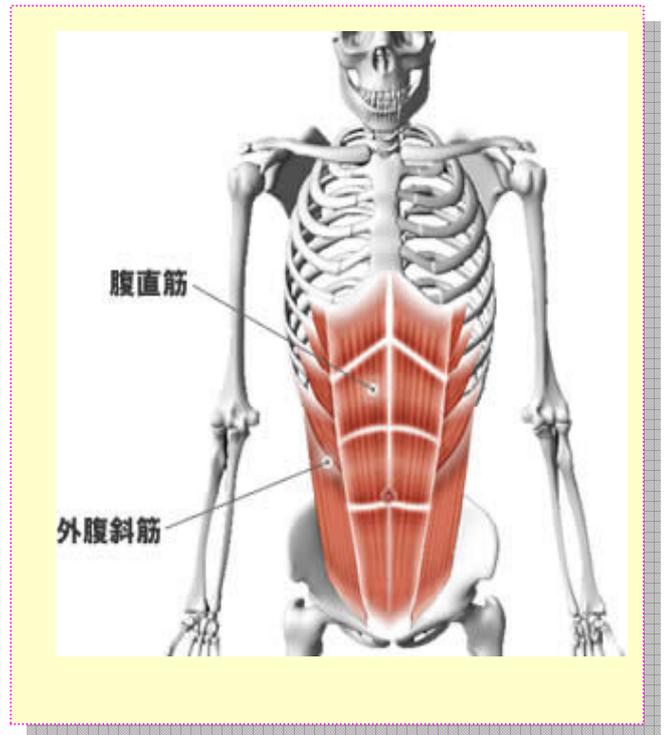
歳時記の中で5月には第2日曜日に母の日があります。

日本では、明治末期に行なわれ始め大正4年に教会で行なわれてから一般にも少しずつ広まっていき、昭和の初期から戦後しばらくの間は当時の皇后様の誕生日であった3月6日が母の日とされていたそうです。昭和12年森永製菓が告知を始めたことで広く知れ渡ったといえます。母に感謝の気持ちを表す日で赤いカーネーションを贈る習慣があります。赤でなくピンク、オレンジ、黄色などもあるのでミックスしてもよいかと思えます。花にこだわらずスイーツ、アクセサリー、旅行などをプレゼントするのも良いかも知れません。この記事を読まれたお父さん、来月は父の日がありますので期待せずに楽しみにしててくださいね。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

腹直筋の話

今回は、みなさんが何度も聞いたことがある腹筋のお話です。腹筋と良く聞きますが、実は腹筋には4種類あって、その中で一番有名な筋肉を腹直筋といい、『真っ直ぐお腹にある筋肉』という意味を持っています。この筋肉は姿勢を保ったり、呼吸を行うのに大切な筋肉で、排便や分娩にも関与しています。また、お腹には骨がないので、骨の代わりに内臓を保護する役目も担っています。戦隊ヒーローやプロボクサーなど筋肉隆々の方を思い浮かべてみて下さい。よく腹筋が割れているといいますが、腹直筋特有の性質で、この筋肉自体は切れ目のない一枚の大きな筋肉です。鍛え方としては、寝た状態で両膝を曲げ、顎を引きながらお腹を見るように頭を上げてきます。反動はつけず、ゆっくり頭おこしをして、ぼっこりおなかを解消しましょう！ (理学療法士)



伝言版

利用料金の追加のお知らせ

介護福祉士の有資格者が増えたことにより協議して位置づけした結果、サービス提供体制強化加算を頂く事となりました。

詳細は別紙お渡しします。

これからもスタッフ一同サービスの向上に努めさせていただきますので、ご理解・ご協力いただきますようお願い申し上げます。

