

平成25年 6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

## 梅雨

田植えもそろそろ終わって、これから稲がぐんぐん成長し田んぼの水面が見えにくくなっていきます。田んぼのなかでは、アキアカネ(赤とんぼ)のヤゴが羽化を待っていたり、彦根の田にはまだゲンゴロウが産卵の準備をしていたりと、命の活動が盛んに行われています。

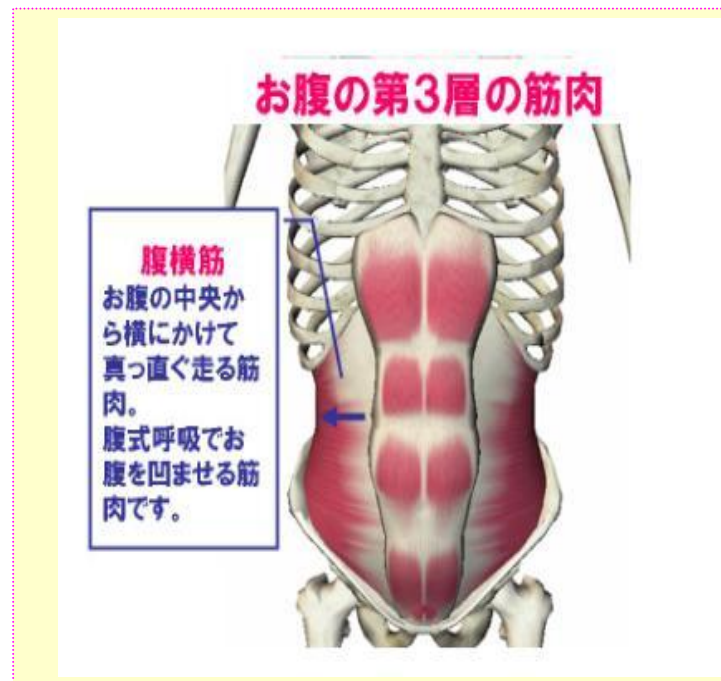
紫陽花の花が色あせる頃、梅雨があけて本格的な夏がやってきますので、水分補給など体調管理など宜しくお願いします

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

【外腹斜筋・内腹斜筋・腹横筋】

今回もお腹の筋肉について話します。5月は腹直筋についてでしたが、6月は**腹横筋**についてです。この筋肉はインナーマッスルとも呼ばれ、お腹の筋肉の中で一番深層にあり、背中の筋肉とも繋がっています。不安定な脊柱を腹横筋、腹直筋、腹斜筋の3つの筋肉と背筋で支え、腰にかかる負担を軽減して、言わばコルセットの様な役割を担っています。深層にあるために触り難い筋肉なのですが、息を吐く時にお腹をへこませると、奥の方で腹横筋が働いています。また、お腹をへこませて腹筋群を鍛える方法をドローインと言います。お腹を思い切りへこませて、そのまま30秒キープします。息を止めてしまいやすいのですが、呼吸は続けて、背すじを伸ばし、お尻の穴を締めて、3つの点に注意して行ないます。鍛えるのが辛いこともありますが、コルセットを買わなくても、自分で作ることが出来ますよ。でも無理してしないで下さいね。

(理学療法士)



## 伝言版

梅雨ですね～

すがすがしかった5月もあっというまにすぎさって……

また……長雨の季節がやってくるのでしょーか？

6月になれば、蛍も飛び回り目にも楽しい事がありますよ～～

皆様、されど水分補給と食中毒にはお気をつけて下さい。

