

平成25年 8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

## 「ひまわり」

いよいよ夏本番！真夏の太陽がきらきらと照りつける季節となりました。

毎日暑いですが、青々と伸びた田んぼの稲が空の青さと、強い日差しのなかできらきらと輝き、光のコントラストは大変に美しい景色ですね……

さて、夏といえば暑い日ざしの中、すくと立つ背の高いひまわりは、夏休みを迎えた子供たちの元気のよさとがだぶり、命の力強さを感じさせます。ひまわりは、太陽の動きにあわせて花の向きを変えるため、別名「日輪草」「日車」とも呼ばれます。太陽のような黄色い花が空に向かって伸びる姿は、まさに夏の代名詞といえますね。それではみなさま、夏の疲れが出やすい頃、まだまだ続く厳しい残暑を乗り越えて、実り多い秋を迎えられますように、くれぐれも健康にはご留意下さいませ

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

### 骨格筋の種類 白筋・赤筋

みなさんは、筋肉にも種類があるのをご存知ですか？100m走が得意、マラソンが得意、とタイプが分かりますが、それは筋肉の種類に由来します。速筋（そっきん）と遅筋（ちきん）の2種類に分けられます。速筋は、ダッシュやジャンプ、ウエイトリフティングなど、瞬発的に最大筋力の発揮が必要な運動時によく働きます。息をこらえるような運動時に使う筋肉なので、酸素の使用量が少なく、疲労しやすい特徴を持っています。また、糖質をエネルギーとしています。反対に、遅筋は、酸素を使用しながら収縮をする筋肉です。水泳やジョギングといった持久力が必要な有酸素運動に向いています。パワーはありませんが、疲労しにくいのが特徴です。体内の糖だけでなく脂肪を燃焼させエネルギーとして使用します。（理学療法士）



### 伝言版



8/13より8/15は夏季休暇をいただきます。

皆様、休み中しっかりと水分補給を行い、お元気な顔でお会いしましょう。