

平成26年 10 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

## 神無月

神無月の語源は、神を祭る月であることから「神の月」という説と、十月に全国の神々が出雲大社に集まり、諸国の神がいなくなることから神無月になったとされる説があるそうです。島根県では反対に「神有月・神在月」と呼ばれているようです。そのほかの説では雷の鳴らない月で「雷無月」や新穀で酒を醸す月なので「醸成月」が転じたとする説があるそうです。

春と同じようにこの季節は大変に過ごし易い時期です。新米や旬の美味しい野菜や果物が多く出回る季節でもあります。空も澄み渡り清々しい日には近くの河原まで散歩されるのもいかがでしょうか……

## 身近な筋肉の収縮

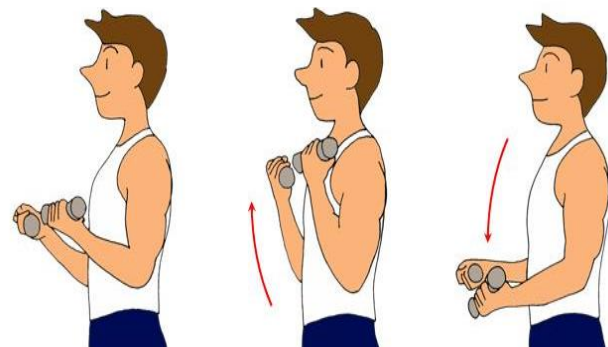
今回はもう少し身近な収縮についてお話します。

前回説明した等張性収縮の種類の中には、①求心性収縮 ②遠心性収縮というものがあります。上腕二頭筋(腕の力こぶの筋肉)で説明すると荷物を持ち上げる時には①求心性収縮、荷物を降ろす時には②遠心性収縮が起っています。みなさん、荷物を持ち上げる時と降ろす時、どちらの方が力が必要だと思いますか？

実は降ろす方が力があるんです！例えば椅子に座る時、「ドスン！」と勢いよく座っていませんか？私たちは動作の中で遠心性収縮の力が働くことによって、ゆっくり座る事や、ゆっくり階段を下りる事、重い荷物をゆっくり降ろす事ができるんです。足腰のリハビリのためにもこれからは意識してゆっくり座ってみてください。(理学療法士)

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

アームカールの例と筋肉の収縮の違い



等尺性収縮	求心性収縮	遠心性収縮
腕を動かさずダンベルを持ち続けた状態	ダンベルを持ち上げた状態	ダンベルをゆっくりとおろした状態

## 伝言版



いつまでも暑いな—と置いていたら朝夕はめっきりと涼しくなってきましたね。衣替えの季節でもありますので、当施設を利用時にはもう一枚上着をお持ちいただきまして、必ずお名前をつけていただきますようお願いいたします。