

平成26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

## 『水無月』

暦で6月は「水無月」と言います。この近辺では、毎年6月29日と6月30日に行われる荒神山の水無月祭は有名です。1月から6月の間に積もり積もった色々な、罪・穢れ・厄災を祓い清め、梅雨時から夏にかけて無病息災に過ごせるようにと願いを込めてお参りし、ご利益を受けていただく茅の輪くぐりも有名です。荒神山のふもとの遥拝所前参道には、露店もたくさん並びます。山頂の境内では和菓子の「水無月」も販売されています。一度、足を運ばれてみてはいかがでしょうか？

ちなみに、京町の千代神社でも水無月祭は行われているそうです。

## 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



爽やかだった五月の風もさらりと通り抜け、いよいよジメジメとした梅雨がやってきます。どうか皆様、食あたりなどにお気をつけ頂き、お腹などこわさないようにお願いします。