

平成26年 9 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

長月を迎えて

9月に入りましたが、まだまだ日中は暑い日が続いていますね。今年の夏は、すっきりと晴れることが少なく、蒸し暑い日が多くて晩になっても、夜間の気温があまり下がらなかったこともあり、寝苦しかったと感じた方も多かったのではないかと思います、しかし、日の入りの時間が早くなると、だんだん秋が近づいてきたなと感じます。

今年、9月8日が、中秋の名月です。

当日、晴れて月が見れるようであれば、空を見上げてみればいかがでしょうか？

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

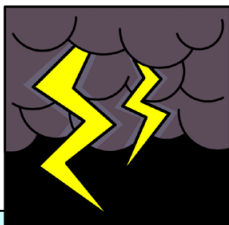
筋肉の収縮（種類）

今回は、少し専門的な話をしたいと思います。収縮とは簡単に言うと、筋肉に力が入っている状態です。筋肉が働くとき運動の方法によって筋肉の収縮の種類が異なります。種類を大きく分けると3つになります。1つ目が等張性（とうちようせい）収縮で、これは筋肉が収縮時にその長さを変える状態をいいます。この収縮の中にも2種類あり、筋肉の長さが短くなるときと、反対に伸びるときがあります。筋肉が短くなるときはダンベルなど重いものを持ちあげるとき。筋肉が伸びるのは重いものをゆっくりと下ろすときです。2つ目が等尺性（とうしゃくせい）収縮で、筋肉の両端を固定して収縮を行ったとき、筋肉の長さが変化しない状態で力を発揮する状態をいいます。例えば重いものを持ちあげた状態で保持する・重たいものを押したり、引いたりするときです。3つ目は等速性（とうそくせい）収縮で筋肉の働く速度が一定でこれは機械を用いての収縮となります。



次回は日常生活で起こる身近な収縮についてお話します。（理学療法士）

伝言版



暑い夏が過ぎ、ようやく涼しくなってきました？過ごしやすい季節となります。皆さん夏バテは大丈夫ですか？この夏は天候不順が続いて、無茶に暑かったり、豪雨にみまわれたりと大変な気候でしたね！体調に十分お気を付け下さい。なお、警報が出た際には、送迎時間が変わりますのでご了承下さい。