

平成27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

## 「〇〇の秋」

日毎に秋も深まり過ごしやすい季節になりました。秋といえば色々な「〇〇の秋」という言葉がありますが、皆様の「〇〇の秋」は何でしょうか？芸術・スポーツ・食欲・読書・行楽・実りなどたくさんありますが、私はもちろん「食欲の秋」！新米・キノコ・銀杏・栗・さつま芋・柿に梨・・・美味しいものがたくさん出回ります。中でも秋刀魚は外せないひとつです！！大根おろしを添えて、酢橘を搾って・・・秋刀魚の塩焼き！おいしいですね～！！ここで美味しい新鮮な秋刀魚の選び方をご紹介します。

- ・頭から背中にかけて盛り上がり厚みのあるもの
  - ・お腹が硬くて、黒目の周りが透明で澄んでいるもの
  - ・尻尾を持った時に刃の様に一直線にたつもの
- 等の様です！！

皆さまそれぞれの秋をみつけて、充実した日々をお過ごしくださいませ！！

## 猫背について

## ちょっとリハビリ、もつとリハビリ

皆さんご自分の姿勢はどうですか？多くの人が姿勢に何かしらの問題があり、なかなか良姿勢を日常生活で保ち続けていらっしゃる方は少ないかと思われます。今回は姿勢の問題でもポピュラーな猫背についてのお話です。猫背とは体を丸める姿勢をとることにより、体幹筋を使っていない状態となり、それにより靭帯や筋膜で体を支える形となり楽に感じます。しかし、この楽な姿勢が骨や筋力のアンバランスを生み出し、肩こりや腰痛、他にも曲がった姿勢を続けることで今度は伸び難くなり内臓も圧迫を受けるなど悪影響を受けます。

猫背を悪化させないためにも、簡単なストレッチをご紹介します。胸椎（背骨）の丸まっている部分にバスタオルなどを丸めて当て、仰向けで寝ます。1日10分ほどその姿勢をとるだけで、テレビを見ながらでも大丈夫です。ただ寝転がるだけなので一度お試しください



## 伝言版



暑かった夏もいつの間に過ぎてしまい、朝晩めっきりと涼しくなってきました。先月は、台風がいくつも日本にやってきて各地に大変な被害をもたらしました。今年は、彦根には大きな被害もなく何よりですが、まだまだ台風等御用心くださいませ。体調管理も難しい時期ではありますがお風邪などおひきにならないようお願いします。