

平成27年 5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

「春疾風(はるはやて)」

皆様お花見は、楽しまれたでしょうか？春の天気は、変わりやすく低気圧が日本海を通過する時春風がおきやすくなること言うそうです。桜の開花情報を聞き今年こそは満開の桜の下で豪華な？花見弁当を広げ・・・なんて夢見ていたのに、まさしく春疾風の到来でアッと言う間に葉桜になってしまって花見弁当も夢となってしまいました。「はるのうみ」では、利用者様が立派な蕾みをつけた桜の枝をたくさんご自宅よりお持ちくださり、御来所の皆様や職員一同 居ながらにして花見ができ、心癒されたひと時でした。ピカピカの一年生や社会人一年生が輝く季節でもあり、私たちスタッフ一同も新年度で気持ちを引き締めて利用者の皆様に居心地の良い環境を提供していきたいと思えます。

いちスタッフ

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

体幹筋(腹横筋)

肋骨から骨盤までは内蔵がある為、骨で支えることができず殆ど空洞状態となっています。その空洞を支える筋肉が体幹筋です。今回はその中でも腹横筋についてです。腹横筋は腹筋よりも深層に位置し、その主な働きはコルセットのように腰周りを包み込み安定させることです。この腹横筋がしっかり働かないと姿勢が崩れやすくなり、腰痛の原因になったりもします。腹横筋を鍛えるための簡単なトレーニングとして「お腹引っ込めトレーニング」があります。お腹を膨らませた状態から、ゆっくり息を吐きながらおへそを引き込むようにすることで腹横筋が刺激されます。まずは、分かりやすいように仰向けになってやってみましょう。

(理学療法士)



伝言版



毎年この時期になりますと、急に温くなるせいなのか、体調を崩されている方が多くみられます。厚着をする必要は有りませんが気候に合った服装をご準備下さい。暑いかな～と思う日でも一枚、羽織れるものを別にお持ち下さい。