

平成28年 2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

～滋賀県長浜市にある金太郎伝説～

皆さんも子供の頃に聞いたり、本で読んで知っている「金太郎さん」。「足柄山の金太郎 小熊にまたがりお馬の稽古～」と歌にもあり口ずさんだこともあるのではないのでしょうか。

滋賀県の長浜市と米原市は、昔は坂田郡であり、坂田の金時は、坂田郡の人であると伝えられており、今でも長浜市足柄神社・芦柄神社が何か所も有り子供相撲が連綿と行われているとのこと。

成長した金太郎は、源頼光の家来となり坂田金時と改名、頼光四天王の一人となり、大江山の酒呑童子を退治しました。

なお現在の金太郎伝説が完成したのは江戸時代のことであり、浄瑠璃や歌舞伎を通して頼光四天王の怪力童子のイメージが定着していったとのこと。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

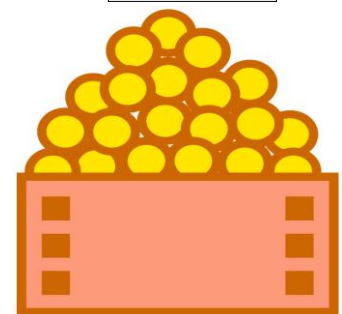
足の指を動かしてバランスを鍛えよう

皆さんの足は外反拇趾や扁平足にはなっていないですか？今日は足の指のトレーニング方法をご紹介しますと思います。その方法は“タオルギャザー”です。この方法は捻挫の予防や再発防止、外反拇趾や扁平足の矯正トレーニングとして用いられることが多いです。方法としては、椅子などに座った状態で床にタオルを1枚敷いて足の指で手繰り寄せるという至って簡単なものです。目的としては①足の指の筋肉を鍛える。②足裏の感覚の感度を良くする。これらが主な目的です。足の指の筋肉を鍛えることで足裏の土踏まずを高くすることが出来たり、また感覚が鋭くなるため、バランス機能の改善も期待できます。より効果を得るためには足に体重がかかっていると良い為、立位で行ってみるのも良いでしょう。しかし、立位で行われる際にはくれぐれも転倒に注意して下さいね。（理学療法士）

かかととは床に
固定します



伝言版



今年の冬は暖冬といわれておりますが、先月末の雪には例年通りなのですがやはり、ほとほと驚かされて送迎などに苦労させられました。

降雪時には、送迎時間も大幅に送れることが予想されます。どうかご利用頂く皆様は、室内にて温かくしてお待ち頂きます様お願い致します。