

平成28年 5月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール hikochureha-clinic@gaia.eonet.ne.jp

はるのうみ介護最前線

鯉幟(こいのぼり)

1年のうちで一番好きな月を聞けば必ず上位に来るのが5月だそうです。その理由としては、ゴールデンウィークがあり、子供の日に母の日また学校では春の運動会などイベントも多いですからね。気候も良く、花粉もおさまりすべてが過ごしやすい季節なのだからかもしれないですね。

自宅の周りには、鯉のぼりがちらほらと・・・最近では歌とは反対に屋根より低い鯉のぼりが主流の様です。(我が家もですが・・・ここ数年は揚げられずにいます)さて、・・・中国から伝わったと言われる端午の節句。江戸時代になると幕府の重要なイベントとなり、将軍に男子が誕生すると幟を立ててお祝いしていたそうです。その習慣が次第に庶民にも伝わり子供が大きく育て欲しいという願いや健康に育て欲しいという魔除けの意味も込めて「鯉の滝登り」の伝説である鯉を幟に描く様になっていき、現在でも子供の日には鯉のぼりが揚げられ、子の成長を家族で祈る行事となっているのです。

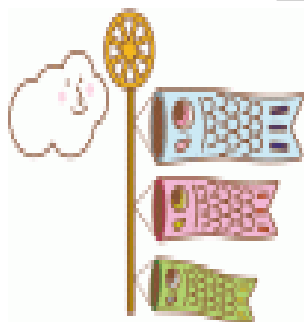
今年こそは・・・我が家も鯉のぼりを高ーくあげてやろうと思います。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

ストレッチング

GW 皆さんはどのように過ごされるかお決まりですか？今回は安全なストレッチの方法をご紹介します。ストレッチにはラジオ体操みたいに体を動かすダイナミックストレッチや反動をつけて実施するバリスティックストレッチ、そして今回ご紹介するスタティックストレッチなどがあります。スタティックストレッチの方法は体を静止させ、反動を使わずに関節の可動域を段階的に増していき、無理のない程度に筋肉が伸ばされた状態をしばらく保持し(20~60秒間)する方法です。それを何セットか繰り返していきます。この際に注意することは伸ばしたい筋肉が弛緩していることが大切なので体全体ができるだけリラックスした状態で、伸ばそうとする筋肉を意識するようにします。また呼吸を止めず、まずゆっくりと息を吐くと副交感神経の作用により心拍数が抑えられ、全身のリラックスへとつながっていきます。スタティックストレッチの目的はウォーミングアップというよりはむしろクールダウンのストレッチとして使用がより効果が得やすいため、運動後などの筋肉への負担軽減の為に
(理学療法士)

伝言版



毎年この時期になりますと、急に温かくなるせいなのか、体調を崩されている方が多くみられます。厚着をする必要はありませんが、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

