

平成29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

母の日

母の日の由来はご存知ですか・・・アメリカ合衆国とアメリカ連合国で争われた南北戦争の最中、負傷兵の救護や衛生管理を行うため、「母の仕事の日」と銘打ち、敵味方を問わず地域の女性を結束させたアン・ジャービスという女性活動家がありました。そのアン・ジャービスの死から2年経った1907年5月12日。娘のアンナ・ジャービスが、母アンが生前に日曜学校の教師をしていたという教会で記念会を開催、その際、母が大好きだったという白いカーネーションを祭壇に掲げたと言われていいます。この行為がアメリカ全土に広がりを見せ、1914年、当時のウイルソン大統領が、5月の第2日曜を「母の日」として国民の祝日に制定しました。亡き母に白いカーネーションを贈ったアンナの行為を受け、後に「母が他界している場合は白いカーネーション」「母が健在であれば赤いカーネーション」を胸に飾るようになったと言われ、それがやがて、「母の日にはカーネーションを贈る」という習慣へ変化していったと言われていいます。日本では、明治末期から大正にかけて広まったとされ、昭和初期から戦後しばらくの間は、当時の皇后(香淳皇后)の誕生日3月6日が「母の日」とされていました。その後、1937年(昭和12年)5月8日に、森永製菓が第1回「森永母の日大会」を開催。1949年(昭和24年)頃からはアメリカに倣い、5月の第2日曜に行われるようになったようです

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

スクワット

暖かくなり、徐々に体も動かしやすい季節になってきましたね。ご自宅であまり運動をされないという方、まずはスクワットから始めてみませんか？

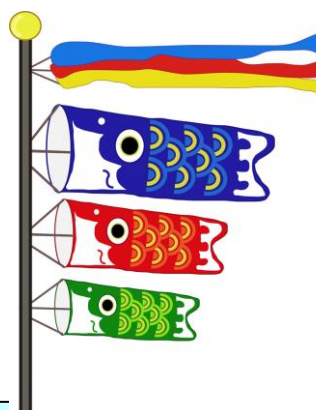
スクワットは何の道具も使わず、簡単な方法で太ももやお尻周り、股関節やふくらはぎといった筋肉のトレーニングができます。

方法は ①立位で足を肩幅に開く、②椅子に座るようにお尻を後ろに突き出して膝をゆっくり曲げる、③ゆっくり立位に戻る。たったこれだけです。ただ膝や腰を痛めないためにいくつか注意点があります。

①背筋は伸ばしたまま、②膝とつま先は同じ方向を向くように、③膝はつま先より前へ出ないように、③痛みの出ない範囲で！以上の注意点を守り、少ししんどいなあと思うくらいの回数で週に2回から始めてみてください。

(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

