

平成29年 9 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

十五夜

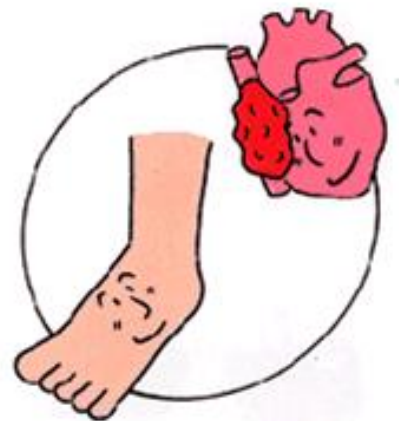
十五夜の夜にはススキが飾られます。このススキは月の神様をお招きする依り代として供えられています。依り代とは神様が依り憑く対象の事で、本来は稲穂が主流のようですがこの時期に稲穂が揃わなかった為、形が似ているススキが使われるようになったと言われています。また、古くからススキには魔除けの効果があるとも信じられていた為、お月見の後、お供えしていたススキを軒先につすことによって、一年間病気をしないという言い伝えもあります。十五夜で食べる食べ物は月見団子・栗ごはん・豆・里芋・ぶどうなどが上げられます。月見団子はその形が満月に似ていることから。栗や豆、芋はその季節に多く収穫され、これからも多く収穫できるようにという願いがこめられています。また、ぶどうなどツルがあるものは月と人との繋がりを強くという縁起のいいお供えものだそうです。

「第二の心臓」

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

今回は「第二の心臓」についてお話ししようと思います。

まず私たちが生きていく上で欠かせない臓器が「心臓」です。心臓のポンプ作用により動脈へ血液を送り出し、体全身を一周した後、静脈を通過してまた心臓に戻ります。血液には、酸素のほか数多くの栄養分を体全身に運ぶ役割があります。血液の循環が活発になるというのは、すなわち健康にも好影響があるということです。では「第二の心臓」は一体どこの事を言うのでしょうか。正解は「ふくらはぎ」です。心臓より高い位置にある頭や首の血液は重力に従って簡単に戻ってきますが、下半身の血液を戻すためには重力に逆らわなければいけません。そこで血液を心臓に押し上げるポンプの役割をするのがふくらはぎなのです。このように心臓だけでは補いきれない下半身の血流を促す働きがあるために第二の心臓と呼ばれるのです。冷えや運動不足により筋肉が固まるとポンプの働きが弱くなり血流が悪くなるのです。さらにふくらはぎは血液だけではなくリンパ液を身体にめぐらせるポンプとしても機能しています。ポンプ機能を活性化させるためにはつま先かかと上げや、足首の運動をこまめに行っていきましょう。また冷やさないように気を付けましょう



(理学療法士)



今年の夏は西日本では例年通り？以上に？暑い夏でしたが、関東では雨ばかりの八月であったそうです。各地に帯状降雨帯と呼ばれるゲリラ雨がありましたね。雨と一緒に涼しくなり、過ごしやすい季節となればよいのですが被害は避けたいですね！

ところで、皆さん、夏バテは大丈夫ですか？体調には十分お気を付け下さい。例年同様に、台風などで警報が出た際には、送迎時間が変わりますのでご了承下さい。