

平成30年 10 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

## ハロウィーン

ハロウィーンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す古代ヨーロッパの原住民の祭りが長い年月をえて変化したものと言われています。欧米では、カボチャで作ったランタンを飾ったり、仮装した子供たちが『trick(トリック) or(オア) treat(トリート)』「お菓子をくれなきゃイタズラするぞ」と言って近所の家を回ってお菓子をもらう行事となっています。日本ではあまりなじみのない行事でしたが、最近では若い人を中心に思い思いの仮装をして町を練り歩く姿がテレビ番組でも取り上げられるようになってきています。皆様も身近なハロウィン探してみませんか？

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

転倒・浮腫予防のために下腿三頭筋を鍛えましょう

高齢者の廃用性筋委縮が生じやすい筋は大腿四頭筋、下腿三頭筋といわれています。今回は下腿三頭筋についてお話しします。下腿三頭筋はふくらはぎにある腓腹筋とヒラメ筋の総称で、主に足首を下に曲げるときや、歩行の最後に地面を押し出し前進する働きをします。衰えると地面を蹴る力が弱くなり歩くのが遅くなります。また、膝関節に無理がかかり、つまずきやすくなったり、膝痛を引き起こしやすくなります。筋肉量が少なくなってしまうと、むくみの原因となることもあります。下腿三頭筋がしっかり働くことによって血管をポンプのように押し出し下半身にたまった血液を全身に巡らせることができます。

### 【下腿三頭筋の筋力トレーニング】

- ①椅子等に手をついてまっすぐ立つ
- ②足は肩幅の広さに開く
- ③背筋をしっかりと伸ばして、つま先で立つよう踵を上げる
- ④限界まで踵を上げたら、1秒間キープする
- ⑤その後、ゆっくりと踵を下ろしていく

※③～⑤を繰り返す

回数は出来る範囲(20回程～)を3セット



## 伝言版



本当に暑かった今年の夏もようやくおわって、いよいよ秋となりましたね！強力な台風の一過とともに野山や畑の実りも一気に色付きはじめお店の棚には多くの野菜やキノコに果物が並んで？おいしそうに私たちの食欲をくすぐりますね～！

天候不順の最近ですので、送迎時間が大きく遅滞することや早くなることもありますので、ご了承ください。