

# はるのうみ介護最前線

## ～姉川と高時川の昔話～

遠い、昔話です。伊吹の山では、毎日毎日雨が降り続けました。ひと月たっても、ふた月たっても雨はやみそうにありませんでした。雨水は、どうと里のほうへ滝のように流れ出して、湖北の里は田んぼはもちろん、森や村もみるみるうちに大水に流されて、そこに住んでいる人も生き物も一人残らず溺れて亡くなってしまふことでしょう。そのころ、伊吹の山に二人の美しい姫が住んでいました。姫たちは、なんとかして川をつくってこの雨水を通して、人々を救いたいと思い立ちました。姫たちは、伊吹の山の中ほどにやって来ました。中腹の山のなかで、大きな池でした。池の水はもうあふれるばかりになっていました。二人の姫は池のそばに立って、手を合わせて祈りました。そして、たちまち身をひるがえし、池に飛び込みました。と、見る間に黒い雲が池にたちこめ、姫たちの姿は竜となって、池のせきをきって、おおきな音とともに、伊吹の山を下っていきましました。竜が下っていったあとは、二筋の大きな川となって遠くびわ湖にまで達したのです。里の人々は、姉さん竜の通った川を姉川、妹の竜の通った川を妹川と呼んで、今も美しい二人の姫のつくってくれたこの川を愛し親しんでいるのです。二つの川は、いつ見ても美しい流れでびわ湖に達しています。今年の台風では姉川が氾濫してしまいましたが、このような話がありました。

### 「腰痛予防運動」

### ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

今回のテーマは「腰痛予防運動」です。前回のテーマで「慢性腰痛」について紹介したと思いますが、今回はその対策についてです。

※腰痛予防の為の3つのポイント！

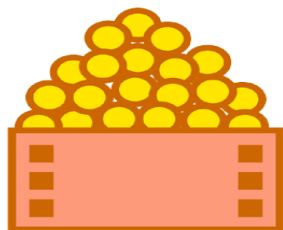
①適正体重をこころがける。②腰周りの筋肉を鍛える。③腰への負担がかかりにくい生活。

<座って行う腰痛予防体操>

- 
- ① 上体をゆっくりひねる。  
 ② 胸をゆっくり反らす。  
 ③ 背中を丸める。  
 ④ 骨盤倒して起こす。

これらの4つの運動を1つ1つゆっくりと痛みが出ない範囲で行っていきましょう。背骨の手術をしたことがある方は主治医に体操を行っていいか聞いてからにして下さい。

### 伝言版



今年の冬も厳しいと思って居りましたが、穏やかな正月を迎え雪の心配もなくのんびりできました。しかし、先月末には、全国的に記録的な寒波襲来と共に、どっと雪が積もり、当施設でも数日休業させていただきました。皆様のお宅では、被害はございませんでしたか？ 今年も例年同様に降雪時には、送迎時間の遅延および変更することもございますので御了承ください。