

平成30年 4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

## 花祭り

毎年 4/8 は花祭りです。「灌仏会(かんぶつえ)」「仏生会(ぶっしょうえ)」などとも呼ばれています。お釈迦様の誕生日をお祝いし、草花を飾った花見堂に安置された誕生仏に、甘茶を注いで礼拝する行事です。甘茶をかける理由はお釈迦様が誕生したとき、空から九匹の龍が現れ、「甘露の雨(甘い雨)」を降らせたという言い伝えに基づいています。お寺によっては、白い像に据えられた誕生仏を使います。これは、お釈迦様が誕生してくる前に、6本の牙を持つ白い像が右の脇から体に入ってくる夢を見たといわれるからです。仏教で白い象は、神聖な生き物と考えられています。皆様もよろしければ甘茶を飲みに行きお釈迦様の誕生日をお祝いしてみたいはいかがでしょうか？

## 筋膜について

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

朝晩はまだ少し冷えますが最近は大分春めいてきましたね。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？今日は最近テレビ等でも耳にする機会が増えた筋膜について簡単なお話をしたいと思います。鶏肉の下にある薄い膜を思い出してください。筋膜とは、体の全てを覆っているネット上の繊維です。骨や筋肉、内臓、神経、血管などを覆い、体の表層から真相まで体の隅々まで立体的に支えている為、第二の骨格とも言われている程、重要な働きをしています。筋膜が歪むと凝りや痛みの原因になることもあります。簡単に出来る肩周りのセルフ筋膜リリースをひとつ紹介します。両肘を抱えた状態で姿勢良くし、肘を前方に突き出すようにしましょう。その後、肘はその位置のまま左右の肩甲骨を向かい合わせる様に肩を後ろに引きます。1回につき 20~60 秒程度実施してみましょう。

(理学療法士)



寒かった冬もようやくおわって、いよいよ春となりましたね！家族揃って近くの公園に花見に行かれてはいかがでしょうか？

今月より介護報酬の改定により負担金が若干変わります。ご不明な点がございましたらお尋ね頂きます様をお願いします。