

平成30年 7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

## ～長久寺(彦根・後三条町)のお菊の話～

長久寺に伝わるお菊のお話です。彦根藩士 孕石政之進と女中のお菊は相思相愛の仲でしたが、政之進には親が決めた許嫁がいました。それを知ったお菊は、不安になり政之進の心を確認しようと家宝の皿をわざと割ってしまい、それを知った雅之進は“皿とお菊のどちらが大事かと試されたら、武士の面目が立たない”と言い残りの皿を全部割り、お菊を手打ちにし、生涯 妻を持ちませんでした。

この話は、本当にあったお話で、長久寺では奥方供養寄進帳に 292 名の彦根藩奥女中の記帳が残されており、現在でも夏になると毎年、お菊の皿の法要が営まれています。

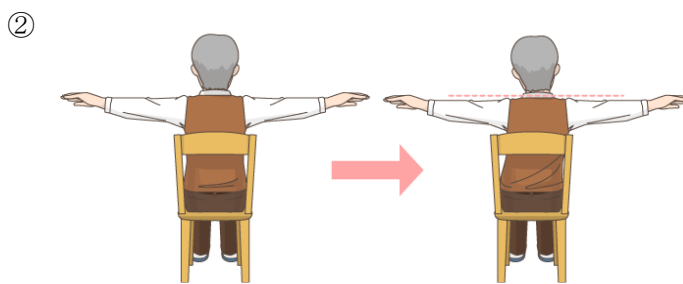
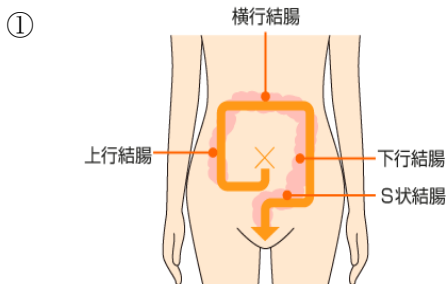
PS: 静岡にあるお寺に、お菊を斬ったという刀が納められています。

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

### 便秘について

今回は便秘についてお話しようと思います。便秘になる原因として大腸の動きが弱くなっている、腹部周囲の筋力が低下している、食事の摂取量が少ない、また薬の副作用によって引き起こされる等の可能性が考えられます。特に高齢者では大腸の動きが弱くなっていたり、筋力が低下している場合が多いので簡単に行える運動を紹介したいと思います。①仰向きになり両膝を立てた状態で、「の」の字で腸を指圧します。②椅子に座り両手を横に開き腰から上を水平に右にずらし2～3秒してから元の体勢に戻して今度は左方向にずらします。両手をあげられない場合は下ろして行います。この時肩が傾かないように注意して下さい。その他排便時にロダンの考える人のポーズをとる、毎朝便意がなくても一定の時間にトイレに行く等、排便の規則性をつけると良いでしょう。またウォッシュレットで排便前に肛門マッサージを行うことも効果がありますよ

(理学療法士)



### 伝言版



今年の夏も、例年と比べ大変に暑くなる見込みのようです。私たちも、田畑の作物同様にも水分補給が大事になります。脱水症状にはご用心下さい

今後、当施設ではエアコンを利用する機会も多くあると思います。誰もが涼しいとはまわりませんので冷房対策の為、上着を余分にお持ち下さい。あと、くれぐれも熱中症にはお気を付け頂き、ご家庭でも、適度な水分補給をお願いします。