

平成31年 3月号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール：更新中

# はるのうみ介護最前線

## 制服のボタン

今年の冬は寒い日はありましたが、雪はあまり降らず、過ごしやすい冬になりました。

3月といえば、別れの時期でもあります。卒業式で「好きな人から制服の第2ボタンをもらう」という風習がありますね。古臭い事のようにですが、女子中高生を対象にしたアンケートで、異性から記念にもらうなら何がほしい？という質問で54%が「第2ボタン」と回答したそうです。始まりは、戦時中生きて帰れるかわからないため心臓に近い軍服の第2ボタンを大事な人や妻に渡していたそうです。ちなみに学ランのボタンは5つありますが、1番目→自分 2番目→1番大切な人 3番目→友人 4番目→家族 5番目→他人…という意味があるそうです。最近、ブレザーの制服の学校が増えているため、第2ボタンをもらうことは、難しくなってきました。だからこそ、第2ボタンへの憧れが強いのかもかもしれませんね。

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ パワーリハビリテーション～ヒップアブダクションの概要～

今回は新たに導入されたパワーリハビリテーション器具のひとつ、レッグプレスについての内容と効果をお話しさせていただきました。今回はヒップアブダクションについてです。

このマシンはお尻の横にある筋肉：中殿筋を活性化させることにより、立ち上がることが楽になります。骨盤が安定しますので歩行の安定にも効果が期待できます。

中臀筋が活性化すると、

片脚を上げた状態でのバランスがしっかり取れるようになります。

この筋肉が衰えている方はバランスが取れずに身体が左右にフラ

フラしてしまいます。反対に中殿筋がしっかりしていれば、ふら

つきを抑えることができます。そのようなわけで、立ったり、歩

いたりする時のふらつきが怖いという方にはこのマシンのトレーニ

ングを丁寧に行っていただくことをお勧めしております。



### 期待する効果

- ・中殿筋を鍛えて、骨盤の安定を高めます。
- ・歩く時や片足立ちをする時などのふらつきを改善します。

## 伝言版



インフルエンザや流行性の腸炎の季節も峠を越えた？かと思いますが、まだまだ油断はできません。またこれからは、またスギ花粉が舞う季節となります。今年は、例年と比べてスギ花粉どうなるのでしょうか？ 敏感な皆様はご用心を！マスクやメガネなど各自防ぐようお願いいたします。