

平成31年 4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

十三詣り

十三詣りあるいは十三参りは旧暦3月13日前後（新暦の3月13日から5月13日）に、男女とも数え年13歳で行うお祝いで、子供の多福・開運を祈り、小学校を卒業して中学校に入学する春に寺社に詣でる行事のようです。特に京都嵯峨の法輪寺（虚空蔵法輪寺）における虚空蔵菩薩への『十三参り』が有名で、虚空蔵菩薩は十三番目に誕生した知恵と福德を司る菩薩とされ、これに因み別名、知恵詣りまたは知恵もらいと云うそうです。七五三よりも一般的ではないようですが関西では七五三よりこちらのほうが盛んな地域も多いようで、同じく法輪寺・大阪の太平寺・奈良の弘仁寺が有名なようです。お孫さん、曾孫さんでも詣でる方もいるのではないのでしょうか。その際は色々と決まり事があるようなので事前に調べていきましょう。

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 ～レッグエクステンションの概要～

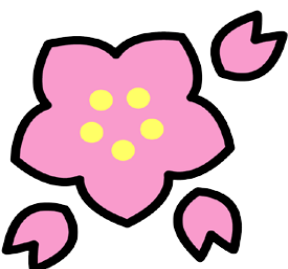
今回はレッグエクステンションについてお話しさせていただきます。このマシンは太ももの前面にある大腿四頭筋を鍛えることができます。大腿四頭筋の働きは膝関節を伸ばす作用を持つ筋として大きな筋力を発揮し、歩行や立位動作の安定性にも強く関わります。レッグエクステンションは太ももを上げ下げする運動ではなく、ヒザを曲げ伸ばしするトレーニングです。太ももを意識するあまり太ももを真上に上げてしまうケースも少なくありませんが、それでは大腿四頭筋が鍛えられません。太ももの前面の大腿四頭筋がピクピクと収縮するのを感じながら、ヒザをしっかりと伸ばしましょう。また、下す動作も大腿四頭筋に刺激を与えますのでおろそかにしないことが大切です。



期待する効果

- ・ 大腿四頭筋を強化する。
- ・ 階段の昇り降りがスムーズになる。
- ・ 膝を伸ばす力がつき歩幅を広げることができ、歩行が安定する。

（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すね！
そろそろ家族揃って近くの公園に花見など行かれてはいかがでしょうか？

まだまだ、寒い日もありますので、ご用心ください！