

令和 元 年 5 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール : hikoreha-cl@hikone.or.jp

はるのうみ介護最前線

令和

2019年4月1日、新元号が「令和」と発表されましたね。そして、5月からは令和の時代がスタートします。日本の古典、万葉集より出典され、発表時には、

「初春の令月にして 気淑く風和らぎ 梅の鏡前の粉を吹き

蘭は珮後(はいご)の香を薫らす」

と、一緒に紹介されていましたね。作者は不明とされているようですが、歌が詠まれたのは天平2年(730年)の正月に、太宰府の長官ともいえる太宰師の大判旅人の家で、梅を楽しんだ際に生まれたとされています。令和には、人々が美しく心を寄せ合う中で、新しい文化、新しい時代を切り開いていくという思いが込められているとのことです。

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～リカンベントバイクの概要～

今回はリカンベントバイクについてお話しさせていただきます。

この機械は太ももの前後面、お尻の筋肉、ふくらはぎの筋肉といった下半身全体の筋力トレーニングが期待できます。

リカンベントバイクは背もたれがある事が特徴で、ペダルを漕ぐ際自転車のように下方向へ漕ぐというよりは、より前方向へ押し出していくような感覚に近い感じで、踏み込みながら漕ぐこととなります。また背もたれがある事で姿勢が安定するため腰背部への負担が少なく、座って行うため膝への負担も軽減できます。ただし深く腰掛けしないで腰が曲がった状態で漕ぐと、腰痛が生じる危険性がある為、しっかりと深く腰掛け背もたれに背中から腰までをつけるように意識して行いましょう。

また脚を前に伸ばした際に、膝は伸び切らず軽く曲がっている状態がベストです。疼痛がある場合は無理されず、ご自身のペースで行って下さい。



(理学療法士)

伝言版



毎年この時期になりますと、急に温くなるせいなのか、体調を崩されている方が多くみられます。厚着をする必要は有りませんが、気候に合った服装をご準備下さい。

暑いかな～と思う日でも一枚、羽織れるものを別にお持ち下さい