

令和 2 年 8 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

http://www.hikone-rehacl.com/

# はるのうみ介護最前線

「かぐや姫は富士山にいる？」

富士山がある富士市に伝わる「かぐや姫伝説」は、「かぐや姫は月ではなく富士山に向かう」という一般的な物語とは異なった結末を迎えるものがあります。

その物語のように、宝永山の西側には、着物を着たかぐや姫の姿が浮き出ているといわれています。

写真などで、確かめてみるのもいいですね。でも、現代の美人と昔の美人の基準はちがうかもしれませんが・・・

8/10 は山の日です。「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日」として定められた国民の祝日です。本来は 8/11 ですが、2020 年のみ東京オリンピック開催に合わせ、この日に変更となりました。



## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

### 簡単にできる骨盤底筋トレーニング

いよいよ夏本番ですね。先月号で脱水の危険性についてお伝えしましたが、みなさんは十分な水分補給ができていますか？中には「たくさん水を飲むとトイレが近くなるから」と飲む量を調整してしまう方がいらっしゃるかもしれません。そこで今回はトイレ体操としても有名な骨盤底筋運動をご紹介します。右の絵のやり方を参考にしてみてください。尿道の締め方はおしっこを我慢している時をイメージすると締めやすくなりますよ。

尿もれ・頻尿の予防・改善の効果があるのはもちろんのこと、腰回りのたるみやぽっこりお腹を引き締める効果もあるのだそうです。また骨盤底筋を鍛えることで、猫背が直るなど姿勢が良くなることにもつながるんだとか。良いことばかりですね！

### 簡単に出来る 骨盤底筋トレーニング

5秒×10セット



1、あお向けに寝た状態になり、足を肩幅に開き、ひざを立てましょう。



2、体の力を抜き、骨盤底をゆっくり5つ数えながら引き締めましょう。肛門、膣、尿道口を閉めながら陰部を体の中に引き上げるイメージです。



毎日暑い日が続いております。

くれぐれも熱中症にはご注意ください。冷房が苦手な方も「ドライ機能」等をうまく利用して頂き、水分の補給などは、こまめに行いましょう。

8/13(木)より 8/16(日)は夏季休暇を頂きます。

8/17(月)からは平常営業で行います。