

訪問看護リハビリステーション

時間の流れや重みを感じてますか？

【時間とは？】

こんにちは！ 管理者 藤崎です。

今回は、私のセカンドワークについて話をしようと思います。

たまに、友人の助っ人としてですが、救護活動に参加しています。

この活動で、なかなか会えない人々に出会えたり、

なかなか行けない場所に行けたりと、

とても刺激的な時間を過ごさせてもらってます。

楽しみながらも、ちゃんと仕事もしましたよ！

全ての地球上の生き物に、誕生してから平等に与えられているもの、それは時間です。

怠惰な人間なので、なんとかなるさ！で、生きてきましたが、さすがに、人生の折り返し地点に立った時、時間の流れや重みが以前と変化して来ている事に気がつきました。

とっっても、速く、そして、大切にかけがえのない時間になっている事を。

母親として、妻として、看護師として、したいと思っているけど、

出来る事のチャンスの時間が、着実に減っている事に。

不安と焦りの中で、今、出来る事を、

たっぷり頂いた恩義を少しでも返せる事をしようと、始めたのがこの救護活動の参加です。

どこかで、見かけたときには、声かけてもらえると嬉しいです。多分、ワタワタしてますので



☆太もも前面のストレッチ☆

今回は太もも前面にある大腿四頭筋という筋肉のストレッチを紹介します！！

大腿四頭筋は非常に大きな筋肉で、大腿直筋、外側広筋、内側広筋、中間広筋という4つの筋肉から構成されます。主に膝関節を伸ばしたり、股関節曲げたりします。日常生活では立ち上がり、歩行、階段でも働いている筋肉です。硬くなると腰や膝の痛みの原因になり得る筋肉です。是非ストレッチしてみてくださいね！！

【方法(右脚のストレッチ)】

- ①うつ伏せに寝る
 - ②右膝を曲げる
 - ③右手で右足首のところを持つ
 - ④20~30秒程度ゆっくり伸ばす
- ※左脚も同様



【注意点】

- 伸ばしている側(写真：右脚)の足先は真っ直ぐに
- 反対側(写真：左脚)の足先は力を抜く
- 呼吸を止めない
- 腰に痛みが出る人は無理しない
- 足首を持たない人は曲げれる範囲で行う
- 無理をすると太ももの裏がつりやすいので無理しない