

みんなちがって、みんないい

あなたがいるから、私がいる

こんにちは、管理者 藤崎です。今年のお盆は、どなたと一緒に何処で過ごされましたか？
コロナウイルスの影響にて、思案の末に帰省の仕方の変化があった方も多いのではないのでしょうか。
私は、昨年初めて五山の送り火を体験しました。

五山の送り火には、精霊を再び冥土に送り帰すという意味があるそうです。

なかなか神秘的なものでした。決まった時間に、徐々に点火され、それぞれの形が浮かび上がっていきます。

『大・妙法・船・左大文字・鳥居』どの文字にも意味にも様々な諸説があり、正確なことは分かっていないものが多いとのことです。

私自身日々の生活の中で、精霊＝ご先祖様のことを考えることがあまりないのでありますが、1年に一度自分のご先祖様のことを思い、そして家族の無病息災、病氣平癒、家内安泰を祈り過ごす時間は、かけがいのないものと思いました。人と人が繋がって今の私がここにいるということ。

継続がなければ今ここに、私はいないということ。

みんな大切な誰かに繋がっており、

誰一人かけることなくその時その時間を過ごしたから、繋がっているということ。

あたり前のことがあたり前ではなくなった今だからこそ、あたり前に私がいってあなたがいること。

あなたがいるから私がいることの尊さを強く感じます。



こむら返り

理学療法士の高森です！今回は「こむら返り」について説明します。

夏は汗をかくことが多いので、こむら返りが生じやすくなります。

こむら返りとは筋肉が持続的に過剰収縮している状態です。

通常は神経の伝達によって筋肉を緩めたり、縮めたりコントロール出来ています。

しかし、様々な原因によって、神経伝達のコントロール不能となって筋肉が縮んだままの状態によって生じます。

また病気と関係あることもあるので、あまりにも頻度が多い場合などは一度病院で相談されてもいいかもしれません。

原因

- ・激しい運動による筋疲労
- ・脱水によるミネラル不足
- ・体の冷え、血流低下

対策

- ・運動量の調節
- ・水分摂取やバランス良い食事によるミネラルの補給
- ・体を冷やさないようにする ※夏場はエアコンの冷えなどにも注意
- ・日頃からストレッチを意識する
- ・ふくらはぎなどのマッサージを行う

ふくらはぎのストレッチ

