



平成 28 年 5 月 9 日  
第 2 号  
日本音楽高等学校  
保健室 児島 智美



花菖蒲（ハナショウブ）はアヤメ科で、華やかな紫の花が目を楽しませてくれます。同じ漢字を書くのに 菖蒲は、サトイモ科。ガマの穂のように花は地味です。でも、その葉っぱはしょうぶ湯に使われ、芳香で癒してくれます。

どちらも5月5日の子どもの日にまつわるお花ですが、得意分野が違ふところが面白いと思いませんか？

## 運動器機能検査を終えて・・・

からだの硬さや筋力不足をトレーニングすることで、改善することができます。

いくつか紹介します。

### 【日常生活編】

#### ① 床の雑巾かけ

**目的** ・ 下肢および肩関節周辺の柔軟性の向上。上肢、下肢、体幹の筋力向上。

**方法** ・ 廊下などの床の雑巾かけを行う。週に 1～2 回、10 分程度。

#### ② お風呂掃除

**目的** 上肢、下肢、体幹の筋力向上。上下肢の柔軟性の向上。全身持久力の向上。

**方法** 入浴前後のお風呂（バスタブ）掃除を習慣として実施。

#### ③ 布団干し・布団叩き

**目的** 上肢、下肢、体幹の筋力向上。上下肢の柔軟性の向上。全身持久力の向上。

**方法** 布団干し、布団叩きを習慣として実施。

## ④ 片脚立ちで歯磨き

**目的** バランス能力の向上。軸足の支持性の向上。

**方法** 日比の歯磨きを片脚立ちで行う。支持脚と体幹が曲がらないように1分間保持する事を目標とする。1日ごとに支持脚を左右で変更。

**注意！！**

**転びそうになったら 歯ブラシを口から離すなど**

**ケガをしないよう十分注意して行いましょう。**

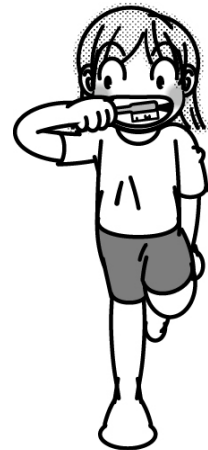


図 E



図 F

## ⑤ お風呂で「しゃがんで洗髪」

**目的** 足関節、膝関節、股関節の柔軟性の向上。下肢筋力の向上。

**方法** お風呂での洗髪時、椅子を使わずにしゃがんで行う。

## ⑥ お風呂で「背中をゴシゴシ」

**目的** 肩関節可動域の改善。

**方法** 背中を洗うとき、タオルを使ってなるべく上下に大きく背中をこする。20回ゴシゴシとこすったら、手を逆にして左右の肩関節可動域にかたよりが生じないように注意しましょう。



図 G

4月に インフルエンザが流行しました。

5月6日時点で、インフルエンザ感染者は全て完治しています。

感染症の予防対策は「うがい」と「手洗い」と言われています。

新年度が始まって1ヶ月が過ぎ、からだや心の疲れも見られる頃です。ゴールデンウィークも終わりましたよ♪

“生活リズム”を見直し中間テストに向けて前向きにいきましょう。