



3パ ス ト ラ ー ル 弥 生 月 加 古 川

K A K O G A W A

令和3年2月25日
[編集・発行]
パストラル加古川
加古川市平岡町
新在家 1224 番 16
発行責任者：吉村崇彦

日本の桜の紹介

ソメイヨシノ

日本で現在もっともポピュラーな桜である「ソメイヨシノ」(染井吉野)。北海道や沖縄など、一部の地域を除き、気象庁が桜の開花を発表した際はソメイヨシノの開花のことを指す。

東京・目黒川 や埼玉県の 熊谷桜堤をはじめ、北海道の 松前公園、鹿児島県の 忠元公園

ヤマザクラ

「ヤマザクラ(山桜)」は、国内では本州、四国、九州に分布する野生種。現代のように交配でさまざまな品種が生まれる以前から日本の広い範囲で見られ、古来和歌などで詠われた桜もこの種を指すといわれている。

オオシマザクラ

奈良県・吉野山や、茨城県桜川市の 磯部桜川公園 があり、古くから「西の吉野、東の桜川」と並び称される。

エドヒガン

「エドヒガン(江戸彼岸)」は、本州、四国、九州に分布する野生種。「彼岸」の由来は、春のお彼岸頃に花を咲かせることからきており、開花時期は関東では3月中旬とソメイヨシノより早め。花は一般的には小さい一重咲きで、色は淡紅色。野生種らしく、花が白いなどの変異種も見られる。また、花が咲いた後に葉が開くのが特徴。

ヤエザクラ

「ヤエザクラ(八重桜)」は、花びらが増えて重なって咲くように見える八重咲きの桜の総称。八重咲きとは、桜の場合、花びらが20枚以上の桜を指すことが多く、対してソメイヨシノのように花びらが5枚の桜を一重咲きと呼ぶ。大阪の造幣局「桜の通り抜け」をはじめ、松前公園、新宿御苑、上野公園 などがある。

シダレザクラ

「シダレザクラ(枝垂桜)」は、枝が垂れる桜の総称。一般的に品種としてのシダレザクラは、通常枝が上に伸びて成長するエドヒガンが下に垂れるものを指し、枝垂れ以外は、淡紅色で小輪の花を咲かせるエドヒガンの形質と同じ。

天然記念物の「三春滝桜」

(福島県)や、京都府の 円山公園 を代表する桜「祇園枝垂桜」などが知られている。

他にもカンヒザクラ・フユザクラ・カワズザクラ・アタミザクラなどがある。

他にもカンヒザクラ・フユザクラ・カワズザクラ・アタミザクラなどがある。



筋力トレーニングの良いところ ～身体を若返らせる～

コロナ禍に振り回された2020年は、実は筋力トレーニング(以下、筋トレ)のブームが再燃した1年でもありました。

ステイホーム習慣やテレワークなどで自宅時間が増えた人たちが運動不足の解消も兼ねて自宅でできる筋トレを始めたのです。

パストラルにご入居いただいている皆様は、散歩やウォーキングが日課になっている方が多いですが、「筋トレが日課です」とおっしゃる方は少ないように思います。そこで、今回は筋トレの効果についてお伝えしたいと思います。

まず、女性が気になる見た目のお話からすると、同じ体重でも体脂肪率が低い方(筋肉率が高い方)が若々しく見えるというデータがあります。「数年前から体重はほとんど変わっていないのに、鏡で見ると体形にメリハリが無くなってきたように見える」これは実際に、パストラルのご入居者からいただいた「嘆き」です。こういった場合、筋トレで改善が見込めます。また、高齢になると誰もが悩まされる腰痛や関節痛は、根本的な治療方法が無い代わりに、筋トレで痛みを抑えたり発生を予防したりできる事が知られています。

では、どんな筋トレが効果的なのでしょう？

まず手始めになるのが**スクワット**です。

腹筋や足全体の大きい筋肉に作用する為、**スクワットだけで複数の筋肉に刺激を入れる事が可能です。**

方法としては深く曲げる必要は無く、膝が直角の少し手前まで曲がるぐらいゆっくり曲げて伸ばす。これを10回1セットとし、1日に3セットまで。

週に2～3日の割合で継続して実施すれば、個人差はあるものの3ヶ月～半年で効果が現れます。実施するタイミングとしては、ある程度の距離を歩く前の方が効果的なので、ダイニングをご利用の方でしたら、食事に行く前に10回スクワットしてからダイニングに向かう、といった方法が最適です。

詳しくは、理学療法士吉川までお問い合わせください。



3月3日は『耳の日』

3月3日はひな祭りですが、ごろ合わせから耳の日でもあります。耳には大切な働きが2つあります。

音を感じる(聴覚)が大きな役割ですが、実は、重力の向きと加速度を感じ取るという役割もあり、平衡聴覚器とも呼ばれています。耳は大きく「外耳」、「中耳」、「内耳」の3つに部分に分けられます。

「外耳」は耳たぶから鼓膜まで。鼓膜から奥、耳小骨と呼ばれる3つの小さな骨があるところまでが「中耳」。さらにその奥で骨の中に埋もれている部分が「内耳」です。内耳には聴神経につながる細胞の集まりである蝸牛や、平衡感覚をつかさどる前庭や三半規管があります。

耳のお困りごとで一番多いのは何と言っても難聴でしょう。原因によって2種類にわかれます。



① 伝音難聴

・外耳や中耳の病気が原因で発症する。耳栓をしているような聞こえ方。音を大きくすることで解決する。高度難聴にはならない。原因となる病気を治療することで改善する。

② 感音難聴

・内耳にある蝸牛から大脳の聴覚中枢までの聴覚路の障害によって生じる難聴音が歪んで聴こえる。音は聞こえるが何を話しているのか聞き取りにくい。高度難聴になることもある。原因となる病気としては、「加齢性難聴(老人性難聴)」をはじめ「突発性難聴」、「メニエール病」、「騒音性難聴」、「薬剤性難聴」、「遺伝性難聴」などの内耳の病気や「聴神経腫瘍」などの脳の病気があるが、ほとんどは内耳の障害が原因。突発性難聴やメニエール病などが原因の場合は治療によって改善することもあります。多くの場合は聴力を回復させる治療法はありません。難聴のために生活に支障があるときには補聴器で聴力を補います。また、内耳は平衡感覚もつかさどっていますので、感音性難聴の方はめまいやふらつきを併発することもあります。受診し、聴力検査でどのような種類の難聴なのか診断を受けるようにしてください。