



# あゆみだより

新リハビリ棟は、鉄骨が組みあがり全体像が確認できるようになりました。思ったよりも大きい！が率直な感想です。さらに屋根や外壁が整うと建物のイメージも具体的になりますね。

また現在のリハビリ棟は1月から取り壊しが始まりますので、12月末に引っ越すこととなります。1月からは、PT・OTは保育室4（つき）で、STは相談室で、各種の相談・授乳等は2F会議室で支援いたします。まだまだご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。 園長



- 4日（水） クリスマスの集い
- 13日（金） 岡村 Dr.診察、歯科診察
- 14日（土） クリスマス会
- 19日（木） 避難訓練
- 20日（金） 誕生会
- 25日（水） お楽しみ会
- 26日（木）～27日（金） 13：30お帰り



- 4日 ゆあちゃん 6さい
- 11日 しゅうかちゃん 4さい



- 3日（火）～4日（水） 富田（市内）
- 5日（木） PM 田中（会内）
- 18日（水） PM 増井（田原）



## ・2日～6日 STが保育に入ります

- 3日（火） ほし組
- 5日（木） ゆき組
- 6日（金） はな組

※通常のSTはありません

## ・なかよしルーム

- 24日～27日、1月6日



## 外来保育



- 11日（水） 18日（水） 26日（木）

## ○1月から時間と場所が変わります。

- ・時間…10:00～11:00
- ・場所…本館棟 ゆき組

※日程はあゆみだよりでお伝えしますが、水曜日に行います。

今年もあと1ヵ月となりましたね。朝晩が冷え込み、どんどん冬らしくなってきました。寒さに負けずたくさん体を動かして遊びましょう。体調を崩しやすく、インフルエンザも少しずつ出てくる時期となってきたのでしっかり予防し、元気に新年を迎えましょう。





# 筋肉について

体には筋肉がいくつあると思いますか？大小ありますがなんと600を超える数の筋肉が存在しています。筋肉は、姿勢を維持したり、立つ・歩くなどの日常生活のあらゆる動作をするために欠かせないことはもちろん、心臓や内臓の働きにも関与するととても重要な器官です。



## 筋肉の種類

筋肉は横紋筋と平滑筋に分かれ、横紋筋には骨格筋と心筋に分かれます。

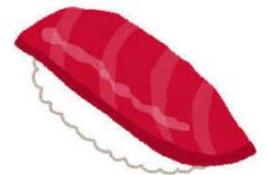
- 骨格筋は随意筋（自分の意思で動かすことのできる筋肉）と呼ばれ、筋トレなどで鍛える筋肉になります。
  - 心筋と呼ばれる心臓を動かしている筋肉や平滑筋と呼ばれる消化管や血管を動かす、消化や血流の助けをしている筋肉は不随意筋（自分の意思で動かせない筋肉）といわれています。
- 今回はリハビリの時に関係のある骨格筋についてお話したいと思います。



## 骨格筋の種類

骨格筋は速筋と遅筋の2種類から構成されています。

- 速筋は白っぽいので白筋とも呼ばれます。瞬間的に大きな力を出すことができます。老化が早く、20歳前後から急速に衰えるといわれています。短距離走やボディビルダーの選手が鍛えている筋肉です。魚で例えると一瞬のスピードで逃げるヒラメです。
- 遅筋は赤みがかった色から赤筋とも呼ばれます。大きな力を出すことはできませんが、疲れにくく長時間にわたって力を維持することができます。年齢を重ねても衰えにくいといわれています。体脂肪を効果的に減少させることができる。長距離走の選手、姿勢保持や立位保持などに使われる筋肉です。魚に例えるとずっと泳ぎ続けているマグロです。



## 骨格筋の役割

1. 体を動かす、体を安定させる。

筋肉の中でも骨格筋は、骨と骨をつなぐようについており、歩く、走る、座るなどの一環の動作も、筋肉が伸び縮みすることで、成り立っています。また骨格筋が関節を安定させることで姿勢を保ち、正常な動きをすることができます。人間は、常に重力の影響を受けており、体を支えるだけでも多くの筋肉を必要とし、力を出し続けています。



2. 熱をつくる、代謝を上げる。

人間は常に体温が36度から37度を保たれるようになっています。この体の熱生産の約6割を筋肉が占めています。熱を発生させることで、寒い環境下でも一定の体温を保つことができます。

これから冬になりますが、寒い時期だからこそたくさん遊んで、たくさん笑って体を温めて元気に過ごしましょう！

