

どんどんと気温が上がり暑さを感じる季節になりましたね。ニユースでは熱中症で緊急搬送される方が増えているとありました。衣服の調整や水分摂取量に気を付けて元気に過ごしていきたいと思いますよー！

今回はお尻の筋肉についてご紹介します。お尻の筋肉で最も大きな筋肉が「大殿筋」です。主な機能は、太ももを後ろに持ち上げることです。歩いている際、体を前に移動するときに必要な筋肉で、この筋力が低下したり、硬くなってしまうとうまく前に進めずに、それを補うために腰を曲げて歩く姿勢になってしまいます。足の付け根あたりにある「腸腰筋(足を持ち上げる筋肉)」と「大殿筋」の作用により安全に歩けるようになるため、どちらも重要となっています。

また、お尻の横側にある「中殿筋」は立ったり歩いたりする際の安定性に関係があります。また、骨盤付近にあるため、この中殿筋が弱ってしまうと腰回りの筋肉が固くなり腰痛の原因となることが多いです。スクワットや足を横に開いたり、普段の運動メニューにこれらの筋肉を鍛えるメニューが入っています。積極的に取り組み自分の大切な筋肉を維持、向上していきましょうー！

なぜ宍粟市と名前がついたかご存じですか??

「宍粟」の名称は山崎町の中心部に残る地名・鹿沢を古くは「ししさわ」と読んだことに由来するというのが定説だそうです。また伊和大神が巡行した際に、舌を出した大きな鹿に遭遇したことから「ししあわ」と呼ばれるようになったという説もあります。

それ以後「ししさわ→ししあわ→しさわ→しそう」と変化して、いまの「宍粟」となっています。

文春新書『日本の珍地名』で難読・誤読地名番付の「西の横綱」と紹介されました。「東の横綱」とされた千葉県匝瑳市(そうさし)とは、相互交流などが行われています。

ちなみに「宍粟」という名字の方もおられるそうです。



宍粟市のマークは「宍」を
図案化されたものです。

シルバー川柳 傑作選

まっすぐに 生きてきたのに 腰曲がる

スクワット しゃがんだまんまで 立てません

実は俺 点滴、湿布の ニ刀流

ご飯つぶ 付いているから 食べたはず

入れ歯どこ? 冷蔵庫です 冷えています

