

## すこやか通信

R4.01.20  
発行

2022年になりました！今年もすこやかリハビリセンターをどうぞよろしくお願い致します。

冬の寒さが厳しい季節になりましたがそれでも日に日に日没の時間も遅くなってきました。早く暖かい時期がくるといいですね。

冬になるとビリビリ、チクチクと手や足にしびれが出る神経痛が多くなります。寒さにより血行が悪くなり、筋肉が硬くなり神経が圧迫されるからです。

そのような症状を少しでも改善する為には筋肉を柔らかくするストレッチが有効です。レッドコードの体操を大きくしっかりと動かす事によって筋肉のこわばりをほぐし、痛みの軽減が期待できます。また、自宅での過ごし方も大切です。寒くなると動く量が減り、ついつい同じ姿勢で過ごしてしまいますね。しかし、それも筋肉を硬くする原因の一つなので座ったり、寝転んだり、歩いたりなど出来る限り同じ姿勢でないということを中心に掛けましょう。冬のご利用は準備をするのもおつくうになりがちですが春にしっかりと動ける体をつくる為にもコツコツと頑張ってくださいませようね！



## 新年川柳 優秀賞作品

初詣で ご利益あるか オンライン

お正月 コロナがなくても 寝正月

コロナ禍で 帰れぬ実家は 隣町

餅食べる 祖父の口もと 全集中

今年こそ 会おうの賀状 十年目

## ★2022年の行事予定をピックアップ★

2月4日～20日：中国 北京で「冬季オリンピック」が開催予定

3月4日～13日：中国 北京で「冬季パラリンピック」が開催予定

5月15日：沖縄が本土復帰（沖縄返還）から50周年

4月1日：大阪市立大学と大阪府立大学が合併し公立総合大学「大阪公立大学」が誕生する予定

8月26日：神戸総合運動公園ユニバー記念競技場で「神戸2022世界パラ陸上競技選手権大会」が開催予定

10月5日：「ビートルズ」がデビューして60周年

11月21日：カタールでFIFAワールドカップカタール大会が開催予定

10月30日：インドネシアバリ島で「G20サミット2022」が開催予定



すこやかリハビリセンター  
<https://s-riha.jp>

TEL 0790-63-2202 発行者 池田政輝