

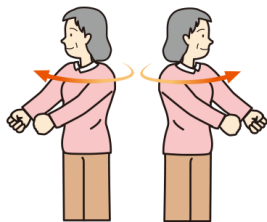
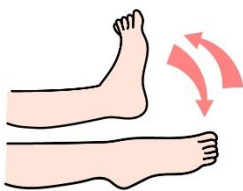


大空を泳ぐ鯉も昔と比べめつきりと減ってしまいました。時折見かけると心も晴れ晴れとします。日中の気温も上昇し暑さを感じる日も増えてきましたね。体調の変化も起こりやすいですが、無理なく運動をしていきましょう。

今回は柔軟性についてご紹介します。加齢とともに体の柔軟性は失われていきます。体が硬くなると転倒しやすくなり、拘縮がすすみ、怪我をしやすい、血行不良になる、などたくさん弊害が出ます。その防止として行われるのが柔軟運動です。そもそも人間の体は動かなければ筋肉をほとんど使用しません。硬くなった筋肉は伸ばし、伸びきっている筋肉は収縮を促す必要があります。

特に足首や膝の曲げ伸ばし、腰のひねりや姿勢伸ばしはとても大切です。そして、それらの運動はレッドコードプログラムにすべて入っています。

暖かくなり体も動きやすくなっているので、大きな動きで柔軟機能を高めて日常生活を過ごしやすくしていきましょう。



今日から使える雑学をご紹介します



○初めて拳銃の携帯が認められたのは郵便配達員
現金書留を狙った強盗が多かったため
明治6年～昭和23年まで携帯していました。

○実在する四字熟語
急度馬鹿（きつとばか）
意味はそのままです。

○ATMで「10千円」と入力し引き出すと1000円札が10枚出てくる。

猛スピードで進歩する医療技術

最先端のコンバージングテクノロジーという技術により病気になる前に病気を予測したり、再生医療により今持っている病気を細胞ごと取り換え寿命を延ばすような研究がすすめられています。そしてそう遠くない時代では病いや寿命を意識しなくても生活ができるようになるのではないかといわれ、このテクノロジー技術が進めば、見た目は30歳、本当の年齢は250歳というような人間ができあがるそうです。持病に負けずに頑張っていると元気な体を取り戻せるかもしれませぬ！

