

すこやか通信

R4.07.20
発行

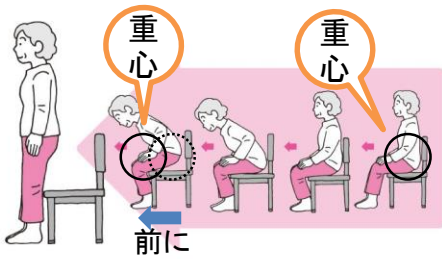


暑い日々が続く季節になりましたね。暑さで過ごしにくいこともあるかもしれませんが、青空と入道雲の綺麗なコントラストをみて心も晴れやかに元気に過ごしていきたいと思います！

今回は立ち上がり動作のコツについてです。普段椅子から立ち上がる際に、1度で立てずに尻もちをついたり、ふらふらとなった経験はありませんか？

年を重ねると体の重心移動が上手くできなくなります。椅子に座っている状態というのは、おへそあたりに重心があります。しかし、立ち上がる時には足のあたりにまで重心を移動しなければなりません。意識することは

○足をできるだけ後ろに引いて重心に近づけること
○上半身をしっかりと前に倒し足元に重心を移動させることです。(おじぎをするようにとよく言われていますね)

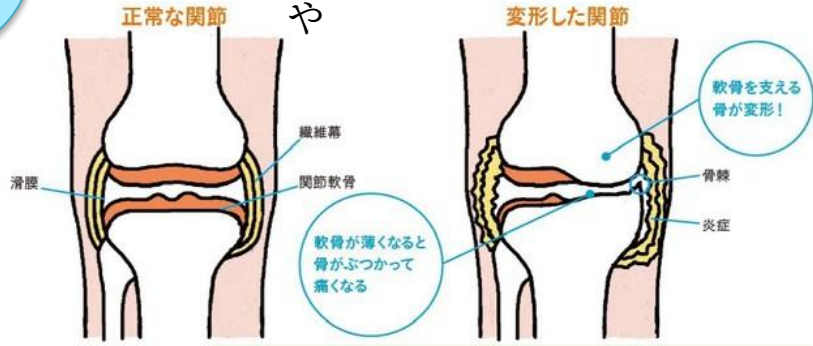


このことを意識して動作をするだけであまり力を使わずにバランスよく立ち上がることができます。思っているよりも上半身は前に倒してもいいかと思いません。

座るときもドスンとならないように上半身を前に倒しながらゆっくりと動作してくださいね。この動作をしても立ち上がれない場合は、筋力不足も考えられるので、しっかりとトレーニングをしていきたいと思います！

コラーゲンは関節痛に効く？

関節痛で悩む人は3000万人とのデータもあります。薬だけに頼らずコラーゲン食料を食べて改善を図りましょう。過去に「コラーゲンは摂取しても意味がない」といわれてきましたが、最近の研究では細胞の中で遺伝子を活性化させることが認められています。コラーゲンを含む食材とは鶏や豚の骨付き肉、うなぎや皮付きの魚、煮干しなどです。1回摂ったからといってすぐに効果が出るわけではないですが、続けて食べて少しでも効果が出ますように。



世界一長い流しそうめん

2016年に奈良県で行われたイベントで3317mの流しそうめんがギネス記録に認定されました。流れ終わるまでに1時間かかったそうです。夏場で1時間後に食べるそうめんは熱くなつてそうめんが到着したそうめんを食べた当時の市長は「おいしい」と言われたとのこと



休みのお知らせ

お盆休み

8月13日、14日、15日

また、8月11日(木曜、祝)も勝手ながらお休み致します。



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