

すこやか通信

R4.10.20
発行

秋も深まり肌寒い季節になりました。過ごしやすいい気候ですが、季節の変わり目になると神経痛や頭痛、めまい、関節の痛みなど体調も変化しやすくなります。上着の着脱などで体温調整をして元気に過ごしていきましょう。

今回はレッドコード運動についてご紹介します。レッドコードは世界の20ヶ国で利用されている人気のリハビリ器具です。身体には「固有受容感覚器」というものが存在し、これは筋肉や関節を動かした際に感覚を感じ取り、その情報を脳へ伝えるセンサーの役割を果たします。年を重ねると一日に動く量が減り、このセンサーが鈍りま

す。すると、力のかけ具合、バランスや重心の取り方が上手くできなくなり、動作が遅くなったり、ぎこちない動きになり転倒しやすくなり身体になってしまいます。

レッドコード運動をすると自重免除(自分の体重を省いた)の運動によりこの固有受容感覚器を刺激し筋の収縮機能を高め、スムーズな動きができる効果が期待できます。つまり、レッドコードは 身体を伸ばして気持ちいい"だけ"ではなく、速く安全に歩くために必要な訓練にもなっています。ご利用時にレッドコードをする際はリラクセスした状態

で紐に体重をかけ大きく動かすと効果がアツプします。他の運動でもそうですが、同じ運動をしても人によって効果が違います。意欲的に運動の意図を理解して行うことが大切ですのでわからないメニューがあればスタッフに質問してくださいね。秋も元気に頑張っていきましょう！



☆秋の雑学☆

○リラクセス効果もあるといわれるスズムシの声は音が高すぎるため電話を通すと全く聞こえない

○サツマイモを食べるとオナラが出やすいが皮ごと食べるとガスを分解して出にくくなる

○モミジとカエデの違いは葉の切れ込みが5、6のものをモミジ、9、11のものをカエデと区別して呼ぶ

インフルエンザ予防接種を受けましょう！

昨年はあまり流行しなかったため集団免疫の低下が考えられます。南半球では4月に急激な増加がみられました。この冬に大流行が起こるかもしれないことと、ワクチンの在庫不足が考えられるため早めの接種をしていきましょう！

先日沖縄で陸上マスタースターズ世界選手権が行われました。宮古島市の亀濱敏夫さんがM95(95〜99歳)クラスの200mで48秒09のタイムで優勝され、世界記録を樹立されました。100mにも出場され優勝。

過去には400m、800m、1500mでも世界記録を更新されています。

毎日1から2キロの散歩を欠かさず、食事は野菜中心で嫌いなものはなし。今年で97歳になる亀濱さん、来年以降も「気持ちと体力があるうちは頑張りたい」とのことです！

皆さんも負けていられないですね！(笑)



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