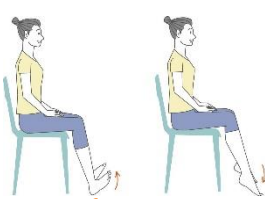


すこやか通信

R4.12.20
発行

年末で寒さも厳しくなりましたね。家から出るのもおっくうになりがちですが、家でじっとしていると体が硬くなり腰痛や膝痛、活動量の低下など身体の機能低下をまねきます。寒さに負けず皆勤賞を目指してご利用してくださいね！

今回は冷え性についてご紹介します。気温も低くなり手足が四六時中冷たくなっていませんか。主な原因のひとつとして手足の毛細血管まで血液が届いていない場合があります。大きな理由として運動不足(筋力不足)があげられます。靴下を二重にして寝る方もおられるかもしれませんが根本的な解決にはなりません。大事なことは毛細血管(細い血管)の血流をよくすることです。椅子に座ってできる運動をご紹介するので毎日2〜3回行ってください。



【足首運動】
つま先とかかとを交互に上げる 30回



【膝伸ばし運動】
伸ばした状態で5秒キープ 20回

ご飯の前にする。など行うときを決めておくと長続きします。速攻性はないですが、とりあえずこの冬の間は続けて効果を実感してください。

100年後の世界
「人口は『出生』『死亡』『移動』というわずか3つの要因で決まります。このため社会現象などに比べて圧倒的に正確な予測が可能」だそうです。
今から100年後はどうなっているかと言えば、50年後には現在より20億人増えて97億人に、100年後には110億人となる。日本の人口減は続きますが、世界は都市部に人口が集まり窮屈になることが予想されます。また温暖化により海面が上昇し、東京など住めなくなる場所が増え、人工島がたくさん浮かぶことになるそうです。平均寿命も控えめの予測で110〜130歳になるそうですよ。

本年もありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症も終息することなく日々窮屈な生活が続いています。ワクチンや経口薬など次々と対策が取られています。改めて大切だと思うことは自身の「免疫力」を高めることです。

栄養のある食事をしましょう。運動をして体をあたためましょう。睡眠をとって休養しましょう。明るく楽しく日々を過ごしましょう。「IgA」と呼ばれる免疫グロブリンは病原菌やウイルスの侵入を防御するという重要な役割を担っています。ある研究でストレスの多い人はこの免疫が低くなりストレスの少ない人は唾液中に多く分泌されることがわかっています。

誰もがストレスを感じ日々の生活をされていると思います。

その中で楽しい事をみつけ誰かと笑い、目の前で起こることに前向きに付き合っていくことが大切かと思えます。すこやかリハビリセンターは皆さんにとって、その「楽しい事」のひとつになればと思っています。2023年もスタッフとご利用者さんがより良い1年になるよう精進していきますので来年もどうぞよろしくお願い致します。よいお年を！



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

