

すこやか通信

R5.1.20
発行

2023年になりました。皆さんは今年の目標は決められましたか？「年の計は元旦にあり」といいますが、目標を立てそれに向かって日々の生活を送ることは心を活発にします。素敵な一年が過ぎせるように一緒に頑張ってくださいましょう。

寒くなり体が硬く、おもったように手足が動かなくなる季節になりました。頭でイメージしている動きと実際の体の動きは違います。それは年を重ねるごとに大きくなり、大きいほど転倒のリスクが上がるといわれています。また自分の運動能力を過大評価してしまう人ほどその差は大きくなり、上手く曲がって歩いたつもりでもテールにぶつかった」などの失敗が増えてきます。

まずは自分の動きを知ることが大事です。鏡をみて歩いたり、歩行動作を動画撮影などができるといいですが、それはなかなか難しいですね。

かわりにイメージの動きと実際の動きを少しでも近づける訓練をしましょう。運動をする前に「こういう動きをする」とイメージして下さい。例えば、今からこの高さまで足を上げる」とイメージして足上げ運動を行ったり、「このくらいまで腰を落としてスクワットをする」など頭で思い描いた動きを実際にできているかを確認して訓練してみましよう。また、座った状態で右手右足を一緒にあげる。左手左足を一緒にあげる。という訓練も神経に良い刺激が入り効果的といわれています。

普段から急いで動作をする必要はありません。確実に自分のイメージの動きが実際にできるように頑張ってください！

今年の主なイベント予定

- 3月8日～21日 第5回ワールド・ベースボールクラシック(WBC)が台湾で開幕予定
- 4月1日 新しい省庁「こども家庭庁」が開庁予定。これまで厚生労働省や内閣府にまたがっていた子ども関連部局を統合する
- 5月または6月 2030年冬季五輪大会の開催地が決定予定とされる(札幌が有力候補として立候補している)
- 5月19日～21日 G7サミットが広島で開催予定
- 6月9日 天皇后両陛下ご結婚から30年
- 7月20日～8月20日 サッカー女子ワールドカップがオーストラリア・ニュージーランドの共催で開催予定
- 9月1日 1923年(大正12年)に発生した関東大震災から100年
- 10月1日 消費税の仕入税額控除の方式「インボイス制度」導入開始予定
- 10月 2024年に開催される第100回東京箱根間往復大学駅伝競走会の予選会が開催予定。記念大会のため全国の大学がエントリーする。



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