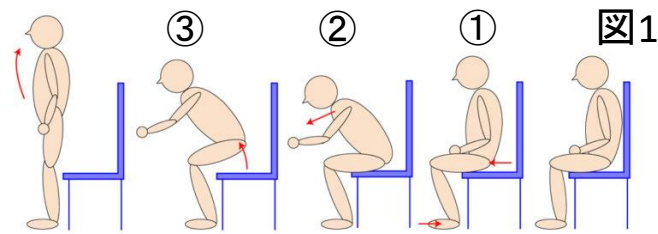


すこやか通信

R5.3.20
発行



暖かい春の日差しを感じる頃となりました。コロナウイルス感染症の制限も徐々に緩和されてきました。ただ、ウイルスが消滅したわけではなくまだまだ感染に関しては油断ができません。当事業所でも基礎疾患のある方が多くご利用されています。引き続きアルコール消毒やマスク着用のご協力をお願い致します。今回は椅子からの立ち上がり動作についてご紹介致します。立ち上がる際に1度で立えずに尻もちをついたり、なにかにつかまらなると立ち上がれない状態ではないですか？立ち上がりの動作にはある程度の足の筋力が必要ですが、多くの場合は体を上手に動かすことによりスムーズにできるようになります。



まずうまく立てない人のほとんどが重心が後ろにあることです。大切な

コツとして図1の赤い矢印を見てください。①浅く腰掛ける。足をできるだけだけ手前に引く ②上半身を前に倒す(思っているよりも前に倒しても大丈夫です) ③お尻が少し浮くほど体を前に倒せたらあとは太ももにぐっと力を入れて立ち上がってください。それでも立ちにくいときは膝に手を置いたり、椅子を捕まえて押し出し手の力も加えて立ちましよう。上手く動作ができるようになるには繰り返し訓練が必要です。少しでも生活しやすくなり、動き作りしていきましよう！

桜の雑学

○桜の葉には毒がある

桜の葉には「クマリン」という毒があります。少量であれば人体に影響なく、抗菌性もあるため桜餅に葉っぱが巻いてあるのも抗菌効果があるためです。

○ソメイヨシノはクローンだった

ソメイヨシノは、人工的に作られた交配種で1本の原木から接ぎ木や挿し木で増やされました。なので自力で繁殖することができないし、一斉に咲き出すのもこのためです。

○日本最年長の桜は樹齢2000年で山梨県にある

武川町の実相寺境内に神代桜(じんだいざくら)が日本でもっとも古い桜の木だそうです。

推定樹齢2000年と言われ、日本三大桜の一つです。



プレミア価値のついている硬貨
財布のお金をチェックしてみてください！

1円玉 ↓ 平成23、24、25、29、30年

約30000円の価値

5円玉 ↓ 昭和32、平成22、25年

約20000円の価値

10円玉 ↓ 昭和61年後期(平等院の屋根に切れ目がな
いもの) 約200000円

約200000円

さらに高価なものとして穴なし5円50円玉や昭和5年の
新5円玉は200万〜400万円の価値があるそうです！



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