第113号

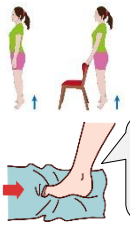
すこやか通信

R5.7.20
発行

夏本番となり、本格的な暑さが続く日々となりました。テレビや普段の会話でも「水分をとりましょう」とよく耳にするかと思いますが、それでも熱中症で緊急搬送される方も非常に多いです。何度も聞きなれた言葉ですが「しっかりと水分をとりましょう！」

今回は足趾(足の指)についてご紹介いたします。加齢とともに足趾の機能は低下するといわれていますが、実はバランス能力の維持に大きな役割を持っています。立った状態から前に倒れそうなときは指が曲がり地面を掴むことでバランスを維持し、逆に後ろの場合は指が伸び重心を維持します。また、歩行時も足の指が地面を掴み、蹴り出すことで歩行スピードの向上や、長距離歩行をしても疲れにくくなります。

鍛え方としては、タオルギャザーや、かかと上げ運動です。足の指に力がかかっているのを意識して動かしてみましょう！麻痺などの影響で足趾が動きにくかったり、曲がったままの状態の場合は、医療機関に相談し、適切な指示をもらってくださいね。



指の力でタオルをたぐり寄せる

数字の桁

1から始まり、万、億、兆と続きますが、それ以降はご存じでしょうか。

京(けい) ↓ 垓(がい) ↓ 抒(じょ) ↓
溝(こう) ↓ 澗(かん) ↓ 正(せい) ↓
載(さい) ↓ 極(ごく) ↓ 恒河沙(ごうがしゃ) ↓
阿僧祇(あそうぎ) ↓ 那由多(なゆた) ↓
不可思議(ふかしぎ) ↓ 無量大数(むりょうたいすう)

と続きます。ちなみに
世界の海岸の砂粒の合計は1000垓
地球に存在する全生物の数は10溝(砂粒より生物の方が多いのにびっくりですね。)

無量大数を数字で表すと1000000000