

すこやか通信

R5.9.20
発行



ロロこと秋の色が深まってきました。過ごしやすいい候になると体も動きやすくなります。心も体も明るく元気に毎日を送ってくださいね。

今回は協調性運動機能についてご紹介します。

協調性は動作をするときに力の入れ具合や動く距離、スムーズな動きをするためにその調整をする機能といわれています。例えば冷蔵庫のタマゴをテーブルに移す際に、タマゴまで正しく手を伸ばし、割らないように力を調整して握り、テーブルまで運ぶという動作が必要となってきます。

この協調性が低下すると日常生活において字を書く、箸を使う動作が難しくなったり、椅子の立ち座りや歩行時にふらつく、声が出にくい、急にガクツと膝崩れが起き転倒しそうになる。などの症状が出てきます。

これらの原因として、脳卒中などにより小脳に障害をきたしている場合や加齢によるものなど原因は様々ですが、協調性運動機能の低下が考えられます。

協調性の訓練は状態に合わせて行うことが必要なため、気になる方は受診をして正しい治療やリハビリを行ってくださいね。それ以外にも基本的な訓練として、しにくい動作を繰り返し行い刺激する方法や、エアロバイクなど一定の力をリズムよく加え続けることなども有効とされています。完全に治すことは難しいですが、アカンようになった」と諦めずに、できる限りのことを行い、日常生活が少しでもしやすくなるといいですね。一緒に頑張っていきましょう！

IQ問題です★

サイコロに落書きをした犯人が時効直前で捕まった。彼の証言により元の数字を解明する事にした。

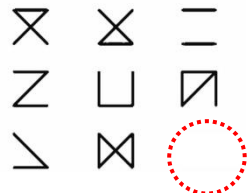
- Hは偶数である。
- WはPよりも1小さい。
- Sは最も大きい。

X	W		
	H		
	S		
	C	P	

サイコロ展開図

さて、Cはいくつか？

次の右下に当てはまる図形は何か？



解けたらIQ150以上の問題

- 6+4=210
- 9+2=711
- 8+5=313
- 5+2=37
- 7+6=???



十五夜
 中秋の名月ともいいますが一年で一番月がきれいな日となっています。ススキをお供えするのは、稲に見立てて豊作を願うためとのこと。
 今年の十五夜は9月29日です。
 月でウサギが餅つきをしているという伝説がありますね。仏教のお話で「昔、ウサギとキツネとサルがいました。ある日、食べ物乞う老人がいてサルは木の実、キツネは魚を取ってききましたが、ウサギは何も持ってきてませんでした。そこで悩んだウサギは「私を食べてください」と火の中に飛び込み身を捧げたといわれています。その老人は帝釈天という神様でウサギを哀れみ月の中に蘇らせ皆の手本にさせた」という伝説が有名なお話だそうです。

