

2024年が始まりました。1年で最も寒い時期ですが、寒さ対策として根菜を食べる方法があります。根菜はビタミンを多く含む血行促進作用や毛細血管を弱らせないよう保つ作用があります。根菜と聞いていくつ思い浮かぶか？それらをしっかりと食べて元気に過ごしていきましよう！

今回はレッドコードの柔軟体操についてご紹介いたします。1940年代に戦傷者の治療などに使われたことが起源となっています。

寝たきりや長い時間同じ姿勢でいると、筋肉や皮膚など、関節まわりの組織が伸び縮みできなくなり、それが進むと関節が硬くなり、「拘縮(こうしゆく)」と呼ばれる状態になってしまいます。拘縮を起すと、手足の関節を動かすときに痛みが出て、自分のことが自分でできなくなり介護が必要な機会が増えてしまいます。レッドコードを使用してできる限り大きく体を動かし、柔軟性を高めましよう。レッドコードをしつかり握っていると転倒のリスクはぐんと減ります。寒くて外に出るのも面倒くさくなりがちですが、じっとしている時間が長くないように、自分の体は自分自身で大切にしてくださいね。

## 年度変換早見表

西暦	令和	平成	昭和
2025	7	37	100
2024	6	36	99
2023	5	35	98
2022	4	34	97
2021	3	33	96
2020	2	32	95
2019	1	31	94

## 2024年の主なイベント

- 1月** サッカーアジアカップがカタールで開催
- 2月** ANAの新ブランド「エアージャパン」が就航運航開始
- 3月** 北陸新幹線が石川県金沢駅から富山県敦賀駅まで延伸し運行開始予定
- 4月** 須磨海浜水族園が開業予定
- 5月** ロシア、プーチン大統領の任期が満了。
- 6月** G7サミット2024がイタリアで開催
- 7月** 新紙幣が発行開始予定
- 8月** フランスパリで2日から夏季オリンピック開催。  
28日から夏季パラリンピックが開催。
- 9月** 岸田首相の総裁任期が終了
- 10月** 岐阜県で国民文化祭、障がい者芸術文化祭が開催
- 11月** アメリカで大統領選挙が実施
- 12月** 海上自衛隊「もがみ型」護衛艦が就役予定

〇〇に入る単語は？

む	むし	きょう	〇〇
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

