

すこやか通信

R6.7.20
発行



夏の口盛りに木陰の恋しい季節となりました。100年前の最高気温は26度ほどだったようので、いかに今が暑いかわかりますね。人は暑いと汗をかきます。汗は蒸発するとき熱を奪うことで体温を下げる働きがありますが、家にこもりエアコンの効きすぎると部屋にいて汗腺の機能が低下して汗が出にくくなります。反対に暑すぎると部屋は熱中症のリスクが高まるため、大切なのは暑さに慣れた体を作ることです。

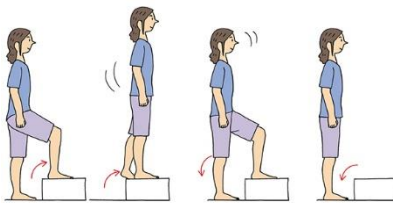
暑さに慣れることを「暑熱順化」といい、暑すぎない環境でややきつい運動をすることによって汗の機能が高まります。昔と違い、近年の夏は災害レベルの暑さになることから、元気に夏を越せるよう体作りをしてください。

普段から散歩をされている方も暑さのためなかなか外に出られないかと思えます。転倒を予防するためには筋力維持がとても大切ですが、特に「大腿四頭筋」とも「腸腰筋」足の付け根「中殿筋」おしりの上のほう「を鍛える」といいわれています。これらの筋肉は踏ん張る力、つまずきやふらつき防止に効果的で、すこやかでもマシンや助木運動で訓練することができます。自宅でも外を歩けない日は段差を使って鍛えることができます。

15センチ〜20センチの段差や階段を使って、ゆつくり上がったり降りたりを繰り返しましょう。

20回を1セットで1日3回を目標に取り組んでみてください。必ず手すりなどにつかまりながらしましょう。

夏の夏はパリオリンピックや高校野球などをみて刺激をもらって私たちも頑張りたい！



【そ】から始まる言葉を書き出してください。

そ	そ	そ			
そ		そ			
そ		そ			
そ					

できるだけ長い言葉
を書きましょう

食後のコーヒーについて

食事の前後にコーヒーを飲むと食事で摂った鉄分がタンニンと結合して吸収を阻害するといわれています。タンニンはコーヒー以外にも紅茶や緑茶にも含まれます。貧血傾向にある方で食後に飲まれる際は1時間以上あけてから飲むようにしましょう！

お盆休みについて
8月11日(日)~8月15日(木)
はお休みさせていただきます。
よろしくお願いいたします。

すこやか
リハビリセンター

<https://s-riha.jp>

発行者 池田政輝