

# すこやか通信

R6.8.20  
発行



立秋とは名ばかりの猛暑が続きますね。

暑いなあ」があいさし代わりになつてしまっていますが、体調に気を付けて元氣にお過ごしくださいねー！

夏や冬、季節の変わり目など1年を通して体調を崩しやすい時期は、運動に来るのが難しいときもありますね。すこやかをお休みされる方は病院や体調不良、用事など様々ですが、行こうという気持ちが湧かずに休まれることもあるかと思えます。

運動をするには体に負荷をかけるだけでなく、気持ちも「やる気」が思えないと「しんどい」なってしまうですね。「のやるぞ」を作るのが大変ですが、そんなときは「○○のために」をたくさん作ってください。例えば「家族のために」と考えると、足腰が弱くなり歩けなくなる「家族に負担をかけるから元氣でいよう」。旅行のために「と考えると疲れる」となく楽しく旅行するために体力をつけよう。など頑張る理由ができます。

そして何より「自分のために」頑張ってください。自分が楽しい生活を送るためには心が前向きでなくてはなりません。それは「自身でしか作ることはできません。しんどいな、休もつかない」と思ったときは無理のない範囲で「やる気」の気持ちを考えてみてください。あと本当に疲れがあるときは運動をせずに来るだけ来てゆつくりしていただいても構いませんので、できる限り外出する機会を減らさずにお過ごしください。まだまだ暑い日が続きますが一緒に頑張ってくださいよー！



## 転倒予防について

普段から転倒を予防してできるだけ安全に過ごすことはとても大切です。転倒をする場所で最も多いのは「庭」です。その次に「居間」となっており段差の多い玄関や滑りやすい浴室よりも転倒しやすいというデータがあります。段差は5mmあると人はつまずくといわれており、わずかな段差はリスクが高まります。また不用意な家具を片付けましょう。伝い歩きができないところも危険です。また、移動スペースに扇風機の線などがあると引っ掛かりやすく部屋を片付けることは転倒リスクを大きく下げるといわれています。ご自宅の居間をいま一度確認しましょう。

### <問題1>

「動物の名前」が入っている都道府県名を4つ答えましょう。

( ) ( ) ( ) ( )

### <問題2>

漢字3文字の都道府県名を4つ答えましょう。

( ) ( ) ( ) ( )

### <問題3>

ひらがなで書くと2文字の都道府県名を6つ答えましょう。

( ) ( ) ( ) ( )  
( ) ( ) ( ) ( )



電話のかけ間違いが増えていきます！  
ご注意ください  
0790-63-2202

**9月16日(月)、23日(月)**  
の祝日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