

すこやか通信

R6.9.20
発行



まだまだ口の中は暑さが残りますが、朝晩は、秋を感じられるような気候になってきましたね。夏の疲れが出るころで病気ではないのに体がだるく感じたり、食欲がない方も多いかと思えます。よく寝て、豆腐などのタンパク質や野菜に多く含まれるビタミン系の食べ物をよく食べると回復が早まりますのでぜひ取り組んでください！

今回は柔軟性についてご紹介します。加齢により筋肉は縮み、段々とかたくなってきます。そうなるとうる筋肉が老化し、血の流れが悪くなり肩こりや腰痛になったり、猫背や歩幅の減少など様々な障害がでてきます。また、高齢になると一日の生活の流れが同じようになってしまいます。身体がいつも同じ動きしかしない、または動く量が少ないまま毎日が過ぎると筋肉は老化していきます。

柔軟性を高める運動をするこにより、血の流れがよくなり、肩こり腰痛改善だけでなく、ダイエット効果や歩くスピードが上がり自律神経も整いやすくなります。

すこやかリハビリセンターでもレッドコードなど柔軟性を高める運動がありますが、意識して頂きたいのが、【つもより少しだけ体を伸ばす】ことです。毎回毎回同じ動作をしてしまうと体は【つもより】しか伸びません。いつもより少し頑張つて伸ばす【つもより】で今まで伸びなかつた筋肉に刺激が入り、効果も出やすくなるため無理のない範囲で頑張つて動かしてみてくださいね。運動は効果がでると楽しくなりどんどん頑張れます。ただ、お休みが増えて運動の間隔が長くなると効果は薄れてしまうので、できる限り継続してトレーニングを続けてくださいね！

★10月6日はイベントを行います★

平成6年に日本整形外科学会が「骨と関節の日」を制定しました。それにちなんで、いなもち医院と共同でイベントを開催いたします。

体力測定や運動指導、肩こり腰痛予防指導など健康を維持するための色々なポイントをご紹介します！

また、普段皆さんが運動されている施設がどんな所かをご家族さんにも見て体験して

いただければと思っておりますので、たくさんのお越しをお待ちしています！

詳細は別紙チラシにてご確認下さい！

入場無料
どなたでも
お越し下さいね



木へんの漢字を書きましょう

6画 例:	机		
7画	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8画	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9画	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1画	<input type="text"/>		
16画	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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

10月14日(月)
の祝日はお休みさせていただきます。

すこやか
リハビリセンター

<https://s-riha.jp>

発行者 池田政輝

