

# すこやか通信

R6.11.20  
発行



立冬が過ぎようやく晩秋の気配が漂うようになりました。今年の冬はラニーニャ現象により寒い冬になると予想されています。冷え性の方はつらい時期ですね。血液の循環不良が冷え性の原因といわれています。筋力不足や普段から緊張状態（自律神経の乱れ）が続くと血の循環は悪くなります。しっかりと運動を続けて穏やかに毎日を過ごしていきたいましよう。

すこやかリハビリセンターには各曜日たくさんの方がご利用されています。その中で機能が維持できている方、なかなか効果が出ていない方、以前よりも状態が良くなる方がおられます。運動メニューはそれほど大きな違いはありませんが、なぜ効果が変わってくるのでしょうか。

現状維持以上ができておられる方は休まずにご利用されています。そして笑顔が多く楽しく過ごされています。反対に効果が出にくい方は、休みがちであったり、人のせいにして悪口を言ったり、ものを大事にしない方に多く見られます。筋力やバランスなどと関係ないように思えますが、日々周りに感謝をして真面目に楽しく生活することと同じ運動をしても違ってくるように感じています。

もちろん年齢や病気、けがの状態でも運動の効果は変わります。しかし、せっかくなので運動をするのであれば少しでも効果がでる方がいいですね。できる限りみなさんの体がよくなるようご支援させていただきますので、スタッフの声掛けをよく聞いて笑って一緒に明るく元気に頑張ってくださいましよう！

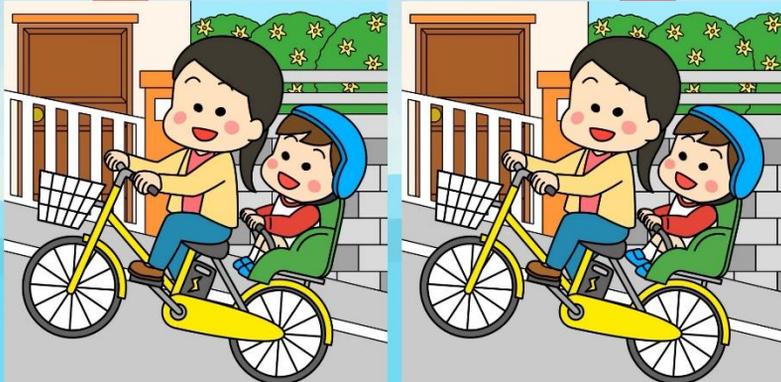
## もんだい

# 1 9 9 1

4つの数字を、+ - × ÷ ( ) を使って  
答えを10にしてください。

(例) 4 3 1 2 ⇒ 4 × (3 - 1) + 2 = 10

## 3つの間違いを探してください



朝起きる前に手首足首をまわしましょう！  
寒くなると朝起きてからの動きが悪くなりふらふらしたり、血圧が高くなりやすくなります。起き上がる前に手足の指をグーパーしたり、手首足首をグルグルとまわすと血流がよくなり頭と体がシャキッとします。



すこやか  
リハビリセンター

<https://s-riha.jp>

発行者 池田政輝