

# すこやか通信

R7.03.24  
発行



春寒も緩みはじめ、ようやく過ごしやすい気候になってきました。体も少しずつ動きやすくなってくると思っています。太陽の暖かさに感謝をして明るく楽しくすごしていけるといいですね！

いまは「人生100年時代」といわれ、平均寿命がのびています。30年ほど前は80代で亡くなると「天寿を全うした」といわれていました。が近年では、何歳で亡くなった場合が天寿を全うしたといえるのかがわからなくなってきました。「長生きをしてもええことないわ」といわれる方もおられます。しかし、大切なことは「健康で長生きをすること」です。

長生きについては様々な研究がおこなわれていますが、心が前向きで楽しくすごせている方は体も健康な状態の方が多いようです。当然、筋力低下や物忘れなど年を重ねるごとにできることは減ってしまいます。ただ、人と会い、運動を続けることや今の病気と向き合い上手に付き合いながら生活することで、少しでも健康な状態を維持していくことができます。

いまご自身でできていることはなるべく自分でしましょう。一日に動く量を増やしましょう。「どうせ無理」や「しんどい」などマイナスな発言を減らしましょう。長生きしたいと思えるのは、ご自身の体や心の状態によって大きく左右されます。そうであれば、マイナスイナな考えではなくプラスの前向きな考えができるようになるといいですね。一緒に頑張っていきましょう！

【あ】から始まる単語を書き出しましょう

あ

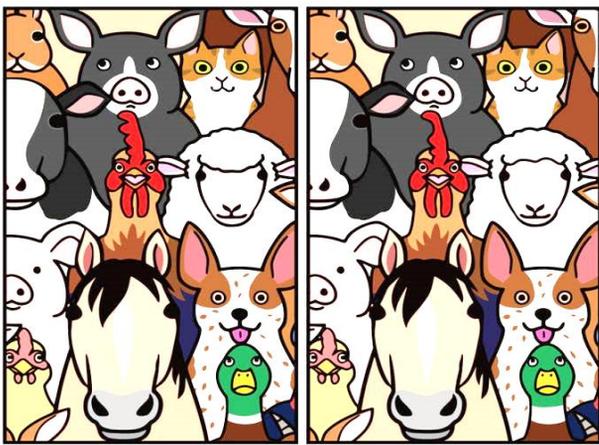
あ

あ

あ

※できるだけ長く

難問！3つの間違いを探しましょう



**運動紹介**  
レッグエクステンション④

この運動は膝まわりや太ももの筋肉を鍛えることができます。勢いよく動かすのではなく、1回に10秒ほど時間をかけ、ゆっくりとおこないましょう。運動の効果がでてくると、むぞ痛の軽減、椅子の立ち座りの動作安定などが期待できます。また、この運動の力の強さと歩くスピードの速さはとても関係があり、病院でのリハビリの目安にされることもあります。ご自身の体重の40%程度の重さを持ち上げることができると自立歩行ができる目安とされています。



4/29(火)の  
祝日は  
お休みします。