

すこやか通信

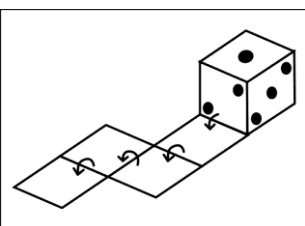
R7.09.20
発行

秋になったとはいえまだまだ暑い日が続きますね。夏の疲れが出てきやすい時期なので、よく食べてよく寝るといった基本的なことを毎日続けて元氣にお過ごしください。

今回は筋肉のつけかたについてご紹介します。当然のことですが年を重ねると筋力は低下していきます。

しかし、何歳になっても筋力トレーニングを行うことで筋肉はつくという研究データがあります。特に筋力が必要な所は下半身です。すこやかリハビリセンターにも下肢筋力をつけるマシンがあります。運動時に意識していただきたいことが「ゆっくりと正確に動作すること」です。マシンの重さを設定するときに「もうちょっときつくせな意味ない」といったことをいわれる方がいますが、重たくするほど筋力がつくわけではありません。ゆっくりと動かすことでケガのリスクも減り、決められた負荷をじっくりとすることで早く筋肉も付きます。1回の動作に5秒かけて力を入れて5秒かけて元に戻してください。例えばスクワットでいうと、5秒かけて腰を落として、5秒かけて腰を上げていきます。この「ゆっくりと運動する」ことができている方はとても少ないです。

せっかく頑張つて運動をするなら効果が出るやり方がいいですよ。また、効果が出ると家での生活がしやすくなります。皆さんができる限り家での生活を長く続けられるようにお手伝いしたいと思っています。一緒に運動を頑張っていきましょう！



図のように、1を上にしてサイコロを置き、これを矢印の方向に、転がすように移動させます。図の移動の最後では、どの目が上になるでしょう？

	3	
	7	6

左のマスの1～9の数字を1つずついれて、タテ、横、斜めの3つの数字の和がおなじになるようにしましょう。



☆持ち帰り弁当☆

ご利用された日の帰りにお弁当を持ち帰るサービスがあります。午前利用の方は昼食に。午後利用の方は夕食に召し上がってください。毎回注文する必要もないので「この日はご飯作らずに済ませよう」と思った日だけでも大丈夫です。

ただし、事前に予約が必要なのでその他にメニューや料金など詳しいことはスタッフに尋ねてくださいね。



すこやか
リハビリセンター

<https://s-riha.jp>

発行者 池田政輝

10月13日(月祝)はお休みします。

