

すこやか通信

R7.10.20
発行



朝晩と日中の気温差があるので上着で体温調整をして体調管理をしっかりとしていきましょう。

近年の平均寿命は男性が約81歳、女性が約87歳となっています。「自分は何歳まで生きるのか」ということは誰にもわかりませんが考えれば考えるほど不安と心配なことがあります。たくさん出てきてしまします。しかし、生活をするうえでとつても大切なことは「いまをどのようにして生きるか」です。今の生活環境や体の状態を把握されていますか？自分のやりたいことや家の役割、できることを全力で取り組みましょう。「オリンピックに出たい」は不可能でしょう。ただ「〇〇に旅行に行きたい」は実現可能です。この実現可能なことをみつけてそれに向かって元気に生活することも大事なことです。「毎日平凡に過ごす」でも結構です。1年前と同じ状態でいることはとても努力がいることで、状態維持はすばらしいことです。

「自分のしたいことは何でしょう？」それにむかって頑張ることが自分らしく生きることだと思います。いつまで生きられるかは分かりませんが、寿命が段の一つが「運動」です。運動によりできることの幅がとてもひろがります。皆さんのしたいことが実現できるようにスタッフも可能な限り応援しますので一緒に頑張っていきましょう！！

◇ひらがなを縦・横につないで単語を作ってください。
縦と横が組み合わさる場合もあります。
※斜めはありません。小文字も大文字になっています。

①テーマ『花の名前』12個

うーせぼんゆりあばはいびけぬちめれをぼてみせペらーほすいんゆばみぎんりちこあーけもかくでーうすらたいりわまひくねすろこりーじーひやりにでほすもすこあつだごいすいーとぴーいよるかんぶんべらをひわーすつふけんらくさ

②テーマ『家電』12個

れうすとーぶてーびれてにをふんんぎゅにけぜいぱさたげーたんぶじりそうじきーそらんせんたあーへすーれいじやこきろせまくじあんせゆあこをいんしたでるきなえぱーちたうんらるきんはいすむけうきれいぞあどたしえあこんーで

年を重ねると普段の呼吸が浅くなります。すると酸素を十分に取り込めず、身体のだるさや集中力の低下、認知機能の低下につながります。そうならないために深呼吸を毎日行いましょう。

コツは4秒かけてゆっくりと息を吸って8秒かけてゆっくりと息を吐きましょう。このときに背筋を伸ばして胸を張って行ってくださいね。



すこやか
リハビリセンター

<https://s-riha.jp>



発行者 池田政輝