

すこやか通信

R7.10.20
発行

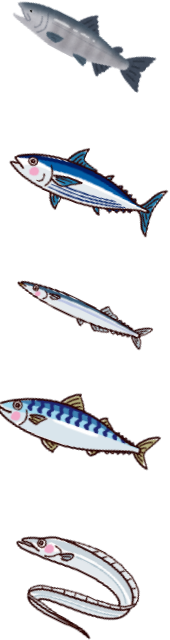
秋も深まりをみせ過ぎやすい気候になりましたね。朝晩と日中の気温差があるので上着で体温調整をして体調管理をしっかりとしていきたいでしょう。

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たくさん出てきてしまっています。しかし、生活をするうえでとても大切なことは「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での役割、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「○○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はとても大事なことです。「毎日平凡に過ごす」でも結構です。1年前と同じ状態でいれることはとても努力がいることで、状態維持は素晴らしいことです。

「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、寿命が来るまで自分らしく暮らせるといいですね。そのための手段の一つが「運動」です。運動によりできることの幅がとてひろがります。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くださいましょう！



◇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
めれをぼてみせペーぼすいんゆ
ばみぎんりちこおーけもかくでー
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
だごいすいーとびーいよるかんぶ
んべらをひわーすつつふけんらく

②テーマ『 家電 』 12個

れうすとーぶてーびれてにをふん
んぎゆにけぜいばさたげーたんぶ
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きおえ
んせゆあこをいるしきたでるきな
ぷーちたうんらきんはいすおけ
うきれいぞあどたしえあこん

大きく深い呼吸をしましょう

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。



すこやか
リハビリセンター

<https://s-riha.jp>

発行者 池田政輝