

# すこやか通信

R3.11.20  
発行

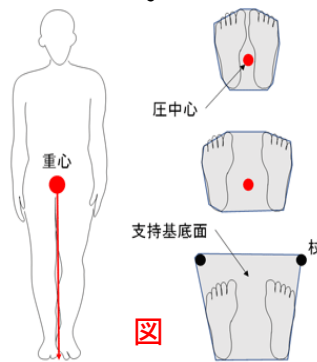


日脚もめつきりと短くなり、冬の季節が近づいてきましたね。寒くなると体の動きも悪くなってしまいます。朝は目覚めてからすぐ起き上がるのではなく、寝転んだ状態で手首や足首などの関節を動かすと体も頭も起きやすくなります。ぜひ実践してくださいね。

今回は立っている時のバランスについてです。加齢や自宅で座っている時間が長くなると体を支える筋力の低下がおこります。そうなると体の重心がずれて歩く時にふらつきや転倒の原因となってしまう。

大切な事は「支持基底面の中に重心がある」ということです。支持基底面とは図のように地面に接地している足から足までの色の付いている範囲のところ。自分の立っている姿を正面や横から見て下さい。立った時に背中や膝が曲がっている方は重心が支持基底面からずれている方が多くみられます。まずは自分の重心がどこにあるのかを把握しましょう。そして更に安定した動作をするためには片足で立つことの出来る時間を伸ばしてきましょう。歩行時は必ず片足を上げているので片足で立っている状態になります。そのため片足でバランスをとる事ができません。

場合によっては大きく足が出せずに、ちよこちよこ歩幅の小さな歩き方になってしまいます。バランス機能を維持する事はとても難しいことですが、トレーニングにより機能は向上するといわれているため頑張ってくださいませよう！



## 年末ジャンボ宝くじ

一度は夢見る億万長者。年末ジャンボ宝くじが11月24日〜12月24日の期間で販売されます。1等が当たる確率は1000万分の1。身近な例えでいうと、精米200キロが1000万粒と言われています。この中から1粒だけが当たりという事です。しかし、実際に宗粟市内でも当たっている方がおられるそうで、今年も前後賞を合わせて10億円です！当選しやすいイニシャルは男性がY.Sさん、女性がM.Kさんです。あと、当選しやすい方の手相には「スター線」や「一発逆転線」というものが出てくるそうですよ☆



スター線



一発逆転線

### 不審な電話にご注意を！

宗粟市内において、市役所介護保険課職員をかたる特殊詐欺の電話がありました。高齢者宅に電話をかけ、「保険料の還付金があります。」などと云ったものです。犯人グループは、市役所職員等をかたつてATMへ誘導し、電話で言葉巧みに相手に相手にお金が振り込まれる「振り込み」のボタンを押させ、還付金が振り込まれると思わせて、逆に現金を振り込ませまします。その他に電力会社を装った電話など様々ですが、現金の振り込みなどは詐欺が多いため皆で注意していきましょう！



09630-12875007

すこやかリハビリセンター  
<https://s-riha.jp>

TEL 0790-63-2202 発行者 池田政輝

見学、体験など送迎付きで随時受付中！！(片道30、40分圏内)