

『貯筋』をしよう！



たけおか新聞



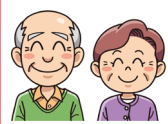
第三号

貯めるのはお金だけじゃ、もったいない！！



貯筋で得られる効果

- ・ 介護予防
- ・ 疾病予防
- ・ ケガ予防
- ・ 転倒予防
- ・ 閉じこもり予防
- ・ 健康促進



など、カラダや生活に、イイことばかりです！！

秋本番となり、涼しさから徐々に寒さを感じるようになりましたね。

さて、『貯筋(ちよきん)』という言葉をご存知でしょうか？一言でいうと、お金を貯めるように、「身体に筋肉を貯めていくこと」です。

寒さへの気候の変化は、家に閉じこもりがちとなり、活動や運動不足に直結します。また、年齢を重ねると、若い時にどれだけ元気だった人でも筋肉量は低下していきます。

お金は借りることができませんが、筋肉は借りることが出来ません。自分で貯めておくしかないのです。そして、筋肉を貯める唯一の方法は、「使うこと」です。

当院リハビリ科では、親切・丁寧な、皆様の「貯筋活動」をサポートしています！！

コスモス見物しました！



佐賀市にある金立公園のコスモス園に足を運びました。

当日はポカポカ陽気で、一面に広がるコスモスに、日頃の疲れも飛ぶような感じでした。

花を見たり貰ったりすると、ドーパミンやセロトニンといった通称「幸せホルモン」が分泌されるらしいです。ストレス軽減や幸福感アップにつながるようです。

まあ、難しい話はさておいて、ゆったり、のんびりとできたことが幸せでした…。

