

佐賀各地で桜満開



たけおか新聞



第七号

『散歩』が気持ちいい季節到来！！



(小城公園の高所から一望した桜並木)

『散歩』の効果

- ・健康を維持できる
- ・生活リズムが整う
- ・筋力の維持や向上につながる
- ・気分転換、ストレス解消につながる
- ・脳の活性化につながる など



まずは家の周りから
少しずつ…●

寒い時期も一段落して、ポカポカ暖かい春の訪れを感じる季節の到来ですね。春の訪れといえば、やはり「桜」ですね。

日本さくら名所一〇〇選にも選定されている小城公園は、約三千本の桜が植樹されていて、日中は美しく華やかに咲き誇る桜を堪能できます。さらに、夜はぼんぼりの灯りに桜の花が映し出されて、幻想的な空間を堪能できます。

小城公園が近所の私は、常日頃から散歩コースとして足を運ぶため見慣れた景色ではあります。しかし、日々の忙しい生活からちよつと抜け出し、自分のペースでゆっくりゆっくり散歩を楽しむ…。満開の桜のおかげか、普段より小城羊羹が美味しく感じました●

お尻に意識を！！



お尻には「大殿筋」と呼ばれる大きな筋肉があります。この筋肉は、姿勢の維持や歩行、立ち座りなどで多く使われ、日常動作で重要な働きをしています。

年を重ねると、お尻の筋肉は衰えやすいので、毎日少しずつでもトレーニングを取り入れて鍛え、寝たきりを予防しましょう。

右図の『スクワット運動』は、イスを準備すれば手軽に取り組みます。当院リハビリ科でも、皆さんの状態に合わせたトレーニングをご提案しています。



スクワット運動

基本の姿勢

- ・足幅は肩幅よりやや広めに
- ・つま先を少し外側に向ける
- ・腕はイスの支えを持つ

動作の確認

- ・基本の姿勢からお尻を下げる（座る動作のように）
- ・膝を約45度曲げる
- ・膝は前に出しすぎない
- ・基本の姿勢に戻る
- ・呼吸は止めずに行う