

ここから元気通信8月号

～寺田理学療法士の転倒予防トレーニング～

皆さんこんにちは！！

ここからキャンパスの寺田です。新型コロナウイルスの影響で外出が制限され自宅にいることが多くなり自宅での転倒の危険性が高まっています。そこで、転倒を予防するために、理学療法士の寺田がおすすめの転倒予防トレーニングを2つご紹介します。



左右10回×2セット

①大腿四頭筋にトレーニング

- 1.椅子に浅く腰掛けましょう
- 2.膝の角度を90°に曲げます
- 3.膝と同じ高さまで足を伸ばしつま先を天井へ向けてください

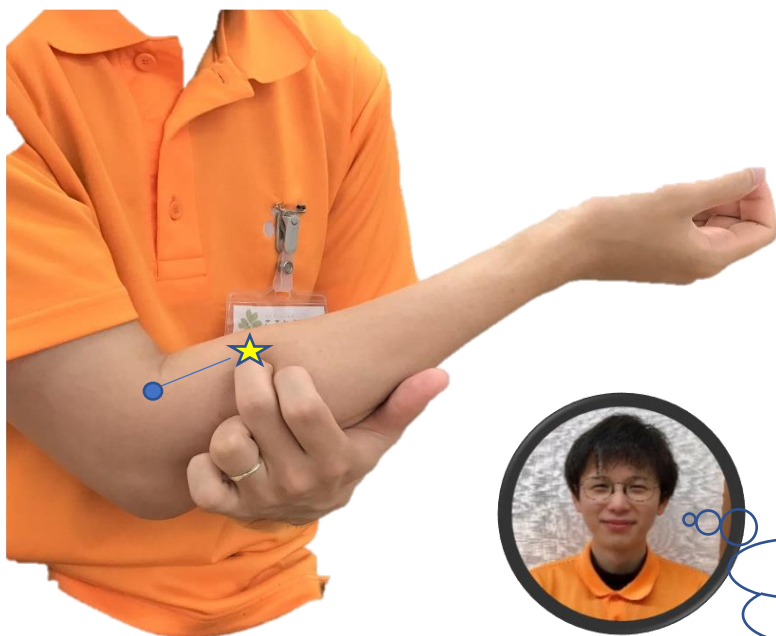


10回×2セット

②体幹部のトレーニング

- 1.浅く腰掛け背もたれによりかかります
- 2.呼吸を止めずに足を胸に向かって引き寄せゆっくり下ろします

～くさか鍼灸師のツボマッサージ其の式～



手三里（てさんり）

- ①肩やひじの外側の痛みに効果的です
- ②歯が痛む時にも用いられます
- ③肩凝りからくる頭痛にも効果的です

ツボの場所ー

肘を曲げてできる線から

指3本分手の先の方に向かったところ

（握りこぶしをつくった時、筋肉が一番盛り上がる場所です）

ー押し方ー

腕を抱えるようにして、手三里に中指を当てながら揉んでみましょう

コロナ禍ですが・・・

社会では、新型コロナウイルス感染症の第2波?ともいべき国難を迎えています、ほのぼのとしたここからキャンパスのニュースをお送りしたいと思います。

ちょっとした軒下に今にも崩れそうな小さなツバメの巣が最近話題です!今まで幾度となく巣をかけていましたが、カラスによる攻撃によって巣立つ姿を見ることが出来ていませんでしたが、ようやく今年は初めての巣立ちを見れそうな予感です。

3羽のヒナが元気よく親ツバメの帰りを待ちながら賑やかな声をあげています。最近では、近くの巣からいち早く巣立ったツバメが「早く来いよ!」と言わんばかりに巣の中を見に来たり、巣の中のヒナも負けじと羽をバタバタとはばたかせ巣立ちの準備をしています。そしてついに7月末に無事巣立ちことが出来、「コロナ」も一緒に飛んでいってほしいなと感じる今日この頃です。



文芸欄

それぞれの家であじさい自己主張
ここから己斐 片岡裕恵

新聞の天風録で元気出た
ここから己斐 長尾照子

久しぶり夏空見えた歩く人
ここから安東 向田千年

将棋とは礼儀作法の一手かな
ここから安東 舛添晦男

沙羅の花ひらきて妣の琵琶を聴く
ここから阿品 澄音

首振って否とも言はず扇風機
ここから阿品 永野昌人

白髪の脳はまだまだひとり酒
キャンパス 幽翠