

“結愛” ~ゆい~

『通所リハビリテーション～節分～』

2月3日は節分の豆まきをしました。節分行事の由来は、中国で行われていた悪霊払いの儀式が日本に伝わり、「追儺(ついな)」という行事になったことが原型と言われています。豆まきに豆を使うのは、古くから穀物に邪気を払う力があると考えられていたことが大きな理由の一つだそうです。通所では邪気(鬼)に豆(新聞紙)を投げて退散させることで、春からの1年間の無病息災を願いました。当日は鬼に扮した職員が登場するとそれぞれ持っていた新聞紙のボールを、鬼も驚くほどの勢いでカー杯投げていました。鬼を退治して今年も元気に過ごせそうですね。



『ウォーキングが気持ちいい季節です!!～ウォーミングアップ・クールダウン編～』

春が近づいてきました。暖かい日が増え、外に出て身体を動かそうという方も多いと思います。急に運動を始めると腰や足の関節などに痛みが出る可能性があります。ウォーキングを始める前後にウォーミングアップ・クールダウンを行うようにしましょう。

ウォーミングアップ 運動によるケガの防止や、身体の準備、運動に対する能力を発揮できる状態をつくることを目的に行います。手首・足首・腰を回したり、股・膝関節の屈伸等で各関節をほぐすようにします。ラジオ体操は比較的簡単に行える準備運動で、関節や筋肉をほぐしたり心拍数を徐々に上げたりと様々な効果があります。

クールダウン 筋肉疲労の回復を目的に行われる運動で整理運動ともいわれます。運動中は筋肉が心臓へ血液を送り戻してくれますが、急に運動を止めてしまうと四肢に流れていた血液が戻れずに溜まってしまい、疲労物質もとどまってしまう。ウォーキングを止める数分前からスピードをやや緩やかにし、止まってからも柔軟運動を行うようにしましょう。