

養生だより

発行/ YOJO リハケアステーションめぐろ 〒152-0012 東京都目黒区洗足 1-17-7

☎ 03-6452-3682 ホームページ <https://www.yojo-reha.com/>

Eメール yojo.houmon@gmail.com



院長ご挨拶



こんにちは、院長の神原です。3月は何かと変化の多い時期ですね。ご自身はもちろん、ご家族の進学・進級や異動で、来月から少し違った生活になるという方も多いと思います。そこで今月は4月に向けて、新しいことを始める準備をしてみたいはいかがでしょうか。毎日の生活に彩を添えて、イキイキと暮らしていくためにも、新しいことにチャレンジしてみましょう。例えば、「学び」。「学び」というと難しく聞こえますが、本格的な勉強だけが「学び」ではありません。もちろん、放送大学や通信講座なども「学び」のひとつですが、地域のカルチャースクールで地元の歴史や太極拳を教わるのも「学び」ですし、散歩のサークルに入ったり登山を始めたりするのも、新しい発見につながる「学び」です。こういうチャレンジは、年齢にかかわらず、いくつになってもできることです。まずは「どんなものがあるのかな？」と気軽に調べてみるだけでも、ワクワクした気持ちになれると思いますよ。ではいくつか、おすすめの「学び」をご紹介します。まず、目標に向かって頑張りたい人にピッタリなのが「資格取得」です。「温泉ソムリエ」や「くるまマイスター検定」「大河ドラマ検定」など、今はユニークな検定もありますので、興味を持って楽しく学べそうな資格に挑戦するとよいかもしれません。また、毎日コツコツ続けたいという方は、「1か月に1冊本を読んでリスト化する」「毎日の献立を日記に書いてみる」というのはいかがでしょうか？日々の習慣も、ノートにまとめてみたり記録することで新しい気づきや発見があるはずですよ。

院長 神原正悟

ツボを探してみよう



承山（しょうざん）

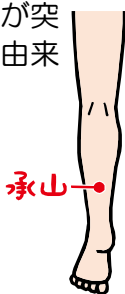
「承」は支える、「山」は突起・隆起を表しています。ふくらはぎの筋肉が突起している部分にあることが名前の由来

ツボの見つけ方

膝の裏側とかかとを結んだ線上で、ふくらはぎの真ん中にあるツボ。承山を押すと、強い痛みが走るのが特徴。

治療の効果

こむら返り・足が腫れる・痛む・しびれる・引きつる・麻痺など、**足に出る色々な症状の改善に◎**。膝の痛みにも効果があり、さらに坐骨神経痛・腰痛治療・便秘などにも効果が期待できるツボです。



スタッフ伊藤の ボランティア レポート



今回は「ふれあいサロン ピョピョ」でも行っている **ダンス** がもたらす効果についてご紹介。

運動は年齢を問わず、認知機能の維持・改善に効果的な方法であると言われています。

脳のアンチエイジング

中でもダンスは、外部から得た情報を素早く反応・判断し、それに対し適切に体を動かす能力が必要とされ、社会的交流の要素も多く含んでいます。運動プログラムにダンスを取り入れることで、記憶や気分が改善がみられ、社会的相互作用が向上し、生活の質を向上させる効果が得られるとの研究結果も。

ピョピョの皆さんと触れ合い、効果にも納得です。

