

平成29年 8月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール hikochureha-clinic@gaia.eonet.ne.jp

はるのうみ介護最前線

今年も、早くも半分以上過ぎてしまいましたね。

『1年って早い。』何かしらの節目で、誰もが思う事ではないでしょうか。

歳をとるほど時間が早く経つように感じる…この現象を「ジャンネーの法則」と呼ぶそうです。

記憶される年月の長さは年少者にはより長く、年長者にはより短く評価されるという現象を心理学的に解明

したそうで、時間の心理的長さは年齢に反比例するそうです。例えば、50歳の人間にとって1年の長さは人

生の50分の1ほどであるが、5歳の人間にとっては5分の1に相当し、50歳の人間にとっての10年間は5

歳の人間にとっての1年間に当たり、5歳の人間の1日が50歳の人間の10日に当たることになるそうです。

個人差はあると思いますが、5歳の頃と言えば、毎日が新鮮で、すべてが初めての経験や出来事の連続。

それら1つ1つが、強烈な思い出や記憶となって心に刻まれる年頃です。

同じように…とはいきませんが、何かしら新鮮な体験ができるといいですね。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

スロートレーニング



今回は普段運動をされている方に簡単で効果的なエッセンスを紹介したいと思います。トレーニングの一つとして“スロートレーニング”と言われるもので、簡単に言うと脚上げや膝伸ばし出来るだけゆっくり行う方法です。重りを用いた運動は筋肉をつけるには効果的ですが、高齢の方には重りを用いる等の強い抵抗運動は負荷が強すぎる場合や関節への負担が大きいことがあります。スロートレーニングでは動作をゆっくり行うことで一定の負荷を筋肉にかけて筋肉を疲れさせます。それを反復して行うことで筋力を付けていく考え方で、加圧トレーニングと類似した考え方です。ゆっくりとなめらかに動作を行うことや常に一定の力を発揮し続け関節の構造によって負荷を支えるようにしないことなどに注意する必要があります。例えば脚上げなら4秒で上げて4秒で戻すように行ってみてください。



毎日暑い日が続いております。
くれぐれも熱中症にはご注意ください。冷房が苦手な方も「ドライ機能」等を
うまく利用して頂き、水分の補給などは、こまめに行いましょう。

8/12(土)より 8/14(月)までは夏季休暇を頂きます。