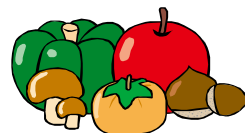




養生だより



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



こんにちは、院長の中野です。 過ごしやすい季節は、あれこれ活動したくなりますよね。 お出かけもいいのですが、「今からゆっくり年末の大掃除に取り掛かる」というのもおすすめです。 12月の寒い時期、忙しい時期にバタバタするより落ち着いてできますし、ちょっとずつ疲れない範囲でできるのもいいですね。 さて、そんな普段より丁寧な掃除や片付けをしていると、「あっ、こんなところに!」と、無くしたと思っていた物や探していた物が見つかることはありませんか? 実は10月4日は「探し物の日」だそうです。 世の中には数多くの「〇〇の日」が存在しますが、まさか探し物の日まであるとは、ちょっと驚きました。 でも、なぜこんな日が制定されたのかと気になって調べたところ、NTTの電話番号案内が104番であることから「失くした物をもう一度本気で探してみる日」となったそうです。 「本気で」の部分がちょっと意味深ですね。 たしかに日々、人はいろいろな物を探しています。 「あれ、どこだっけ?」「確か、ここにあったはずなんだけど…」と、どこの家からも1日1回はそんな声が聞こえてきそうです。 ちなみにこの記念日は「探す」ですが、「捜す」という漢字だと意味が違ってきます。 「探す」は主に欲しいものを探することで、宝探し・家探し・あら探しなどに使われます。 一方、「捜す」は「捜査」という言葉があるように、見えなくなったものに対して使われます。 迷子を捜す、落とし物を捜すなどですね。 ところで、どれだけの時間、人は探し物をしているのでしょうか。 1日に平均10分探し物をしているとか、日本人は平均して1か月に76分探し物に費やしているとか、様々な調査があります。 いずれにしても探し物に使われる時間は思いのほか多いですね。 一生分に換算すると、何日分になるでしょう。 探し物をなくすには、やはり整理整頓につきますのでしょうか。 必要なものがいつでもさっと取り出せたら、なんとスッキリすることか。 探し物が多いという方はこの機会に、整理整頓に取り組んでみてはいかがでしょうか。 そして「失くした物をもう一度本気で探してみる」の「本気で探したいもの」も、じっくり考えてみたいですね。

院長 中野和正



座り疲れ予防の「抱え込み背中ストレッチ」

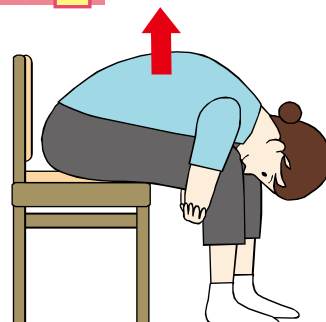
座り姿勢が長く続いて背中に疲れを感じた時や、座り疲れを感じながらもなかなか席を立てて休憩できない時におすすめの**背中**のストレッチです。 座ったままで背中をゆっくりと伸ばしていきましょう。

やり方 1



イスに座り、両腕を太ももの裏に入れて抱え込み、頭は楽な位置でリラックスさせます。 左手を右ひじに、右手を左ひじに添えると抱えやすいでしょう。

やり方 2



抱え込んだまま、背中を天井へ引き上げるように持ち上げます。 20秒間キープして、背中を伸ばしストレッチしてください。 3～5回を目安に繰り返しましょう。