

10月

🍊 デイサービス からだ想いの

vol. 13 編集・発行

からだ想い通信発行委員会

想いいれ



10月は秋の真中の月。空はますます澄み渡り、夜空の月も冴え渡ります。10月は9月の「中秋の名月（十五夜）」と並ぶ「十三夜」のお月見の月であり、十三夜の夜は晴れ渡ることが多いため、「十三夜に曇り無し」ともいわれています。今年10月9日(日) なりますがきれいな月夜が見られると良いですね。

ちょびっと 知っとこ リハビリ編

耳に指を入れた時に聞こえる音は何？

耳に“指栓”をすると、ゴーツ、ゴーツという音がする。

この音…うう～血流の音、かな?! ってというのが、普通に考えがち…

実は 血液は全く関係ない! のです。

そう!!、アノ音の正体は、何と、筋肉ッ!

腕の筋肉が動く時に筋繊維が振動します。

その振動する音が、筋音と言われています。

あらためて、指で耳栓してみると…カラダって不思議ですね

という事で腕の筋肉のお話をしたので…

腕のトレーニング : チェストプレス



※鍛えられる部分

胸の大胸筋

肩の三角筋・上腕三頭筋など



① マシンに深く座り、胸を張るようにしてバーを握る。背中中はシートにつけたままにする。

①

② 肩を下に落として肩甲骨を後ろに寄せた状態をキープし、息を吐きながらバーを前に押す。

②

腕を「ハ」の字のイメージで前に押し出す

③ 息を吸いながら元の姿勢に戻る



イベントインフォメーション

10月3日 道産の日

2007年から始まった「10月3日は「道産の日」～各地の道産巻を食べよう～」は、北海道米・道産昆布・道内各地の特産物を使ったご当地限定オリジナルのり巻き「道産巻(どうさんまき)」

「道産巻(どうさんまき)」を通して道産食材の安全性・品質の良さをPRし、地産地消を促して北海道を元気にしようと、道内約420店舗の寿司店で組織する北海道船商生活衛生同業組合が行っているイベントです。



10月1(火)・2(水)・3日(木)は、あなたの町の寿司店へ

第38回札幌マラソン

10月6日(日) 午前10時スタート(雨天決行)

真駒内セキスイハイムスタジアム(札幌市南区真駒内公園) 発着

北日本最大規模の市民ハーフマラソン大会。国内一線級の招待選手や著名なゲストも参加。今年は特別ゲストにエリック・ワイナイナさんをお迎えします。

種目: 男女年代別ハーフ(通過制限時間あり)・10km、オープン車いす5km、中学生3km、小学生3km・2km、ファンペア3km・2km

【問い合わせ】 さっぽろ健康スポーツ財団

「札幌マラソン大会事務局」

【電話番号】 011-530-5562



短時間型機能訓練専門 デイサービス

♡ このような方に おすすめ です!! ♡

1 買い物に行けるようになりたい!

2 自立した生活がしたい!

3 歩行に自信をつけたい!

4 短時間で効果的なリハビリがしたい!

5 痛みやしびれを少しでも良くしたい!

・・・など、お悩みの方に **おすすめ** いたします!

無料体験・相談(受付中)

ご近所の方やお友達、ご興味がある方いらっしゃいましたらお気軽にスタッフまでお声を掛けるか、または電話にてご相談下さい。

デイサービス からだ想い

札幌市南区澄川4条7丁目1-1

☎ 011-827-9595