

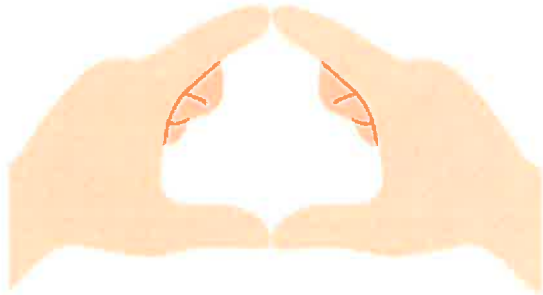
リハビリテーション科ニュース 4月号

「身体の機能はいくつから衰え始めるのでしょうか？」



実は40歳くらいから加齢によって身体機能は低下し、以降ほぼ直線的に低下し続けるといわれています。

指輪っかテスト



両手の人差し指と親指で輪っかを作って、ふくらはぎの一番太い部分を囲みます。

囲める？

囲めない？

次回、テストの結果を乞うご期待！！



編集
後記

今年度、リハビリテーション科ではご自身や身近な方の身体やところに『気づく』をテーマに皆さんと一緒に考えていくことにしました。ぜひ周囲の方とこんなこと知ってる！？できる！？とお話しして下さい。もちろん、当院スタッフをつかまえてご自身の気づきをお伝えしていただいても結構です！大切なことは、気づいたことを誰かと共有すること。ご自身や周囲の方に少しでも健康であり続けるための変化がもたらされたいと思います。

ちなみに、私の最近の『気づき』は、洗濯後の子供のポケットからでてきた、しんなりとくたびれた「つくし」です。桜の開花具合が気になり、上ばかりを見ていたことをそのつくしが気づかせてくれました。足元にも春はやってきていました。

(リハビリスタッフ)

