

浜 川 ハ 通 信

26年9月1日
11号発行



浜通り訪問リハビリステーション

ウォーキングの秋



顔はまっすぐ、視線は
10~15m先

胸を張って背筋を伸
ばす

膝を伸ばして、踵から
地面につく

爪先でしっかりけっ
て歩幅を広く

【ウォーキングのポイント】

ようやく秋めいてまいりました。気候が穏やかで、過ごしやすいこの時期は、運動を楽しむのに最適な時期です。そこで今回は、もっとも身近で且つ有効な運動であるウォーキングについてお話しします。

ウォーキングの効果として、定期的に行うことで体力の向上が見込めます。また、最近の研究では生活習慣病（心疾患、脳卒中、高血圧、糖尿病など）、骨粗しょう症、うつ病の発症率を低下させると報告されています。

運動の強度は『楽である』と感じるところから『ややきつい』と感じる間で留めるようにしましょう。

ウォーキングのポイントを参考にして、運動の秋を楽しんでください。

相馬野馬追みてきました！

7月26日~28日に開催された相馬野馬追。27日の御行列に、浜リハを利用されている佐藤善知様のご厚意でご自宅の軒下から観ることができました。目の前の騎馬武者たちに大興奮する浜リハの職員たちに「病気を発症する前は毎年観ていたんだ」「野馬追は…」と伝統ある野馬追の歴史をたくさん話してくださいました。また、沿道で以前からのお知り合いの方が話かけてくださり、お互いの近況を報告し合い「久しぶりに会えてよかった」と握手されていました。

初めての野馬追にももちろん感動しましたが、私（岩本）は「伝統ある行事はその地域に住んでる人をこんなにイキイキさせるんだ」ということにとっても感動し、地域で生きる（過ごす）というのは、こういうことかもしれないと感じました。とても素敵な野馬追の1日でした。佐藤様、ご家族様ありがとうございました。※個人情報、写真は同意を得た上で掲載しています。

