

今年度の3万円脳ドック助成金は3/31までです。

脳卒中予防の高まりから、今月のみ特例で脳ドック予約枠を拡大しています！



今週の花言葉

ユーカリ

新生

グズマニア

あなたは完璧

オンシジューム

可憐

松田院長からあなたへ 耳より情報！

◆目標達成をみちびく「強いメンタル」を手に入れる

土屋 裕睦 氏 大阪体育大学教授

本番で実力を最大限発揮するために、スポーツ選手も実際に行っているメンタルを鍛える3段階のトレーニングを紹介します。

ーステップ1ー リラクゼーション

緊張や興奮の度合いに比例して高くなる心拍数は自律神経に支配されていてコントロールできないと思いがちですが、**訓練次第でコントロールすることは可能**です。あがってしまった心拍を通常の状態に戻す3つの方法を紹介します。

◆漸進的弛緩法

意識して筋肉に力を入れた後、緩めるという動作を繰り返すリラックスマス法。 1. 両肩に力を入れてグーッと耳の方まで上げ、ストンと肩を落として力を抜く。 2. 目をギュッとつぶって顔を中心に寄せるように力を入れ、ふっと弛緩する。 3. 手をギュッと握って、開きながらふっと力を緩める。

◆深呼吸をする

1,2,3 と数を数えながら吸い、息を止めて4,~10で吐く。これを数回繰り返す。

◆自律神経訓練法への発展

1) 姿勢を正して呼吸を整えたら、目を閉じる。 2) 膝に両手を置き、膝で手のひらがじんわり温かくなる状態を感じる。心が落ち着いていく感覚を味わう。

★院長よりメッセージ

人間関係のストレス、予期しないアクシデントなどに順応できる心が保てます♪

リハビリからあなたへ…

お昼の体操教室やっています！！

厳しい寒さも終わり少しずつ暖かくなってきましたね。寒さに負けてなかなか身体を動かさなかったり、運動方法がわからない、辛い運動はちょっと不安…。

そんな方に体操教室のお知らせです。

日時 毎週火曜日、金曜日 13:45～14:00

場所 理学療法室

参加対象者 当日に受診や処置、リハビリをされる方

費用 無料

※予約制ではありませんので、どなたでも気軽に参加できます。

当日受付で「体操教室参加します」とお声かけください。

今月は**腰回りのストレッチ**を行っております。

ストレッチには、筋肉の緊張をほぐしたり、血流を良くしたり、ケガや転倒の予防をするなど、さまざまな効果が期待できます。

みなさんの参加を是非お待ちしております(^^)／