

リハビリ科長
作業療法士
園田 暁
講話があります。

森の木脳神経脊髄外科

2024.11.16(土)
12:40~
3階リハビリ室にて

神経を育てるリハビリ

第4回 歩くリズムで神経を育てる



私達は生まれてから1年もかかって重力の中で歩くようになりました。
ですから**筋肉・神経**など身体の機能は**重力の中**でこそ健康に働くのです!!

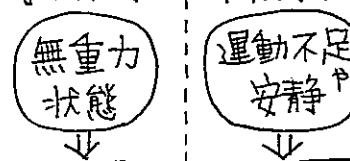
ところが---

1日(24時間) 寝ていると	筋力は 3%低下
2週間 寝て過ごす	20%低下
1か月間 起きずにいると	50%低下

こんな話聞いた事ありませんか?

○ 共通の生理現象

宇宙飛行士 | 高齢者



他にも

- ・ 血圧が不安定になる
- ・ 心肺機能が低下する
- ・ 視力が低下する

重力の力を借りて
自然なカタチで過ごす
ことが大切なんです

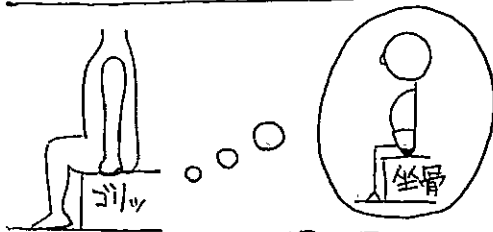


第2回でもお話ししましたが

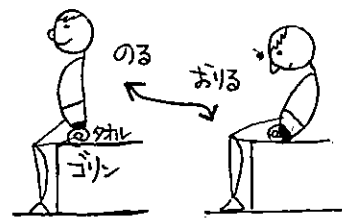
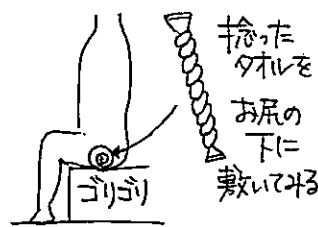
自分の坐骨 = 重心を確認しよう

タオルを使って確認

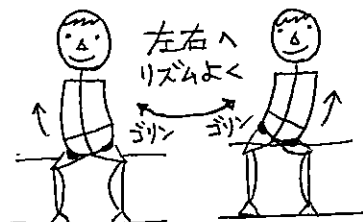
タオルの上に乗ったり下りたりしてみよう



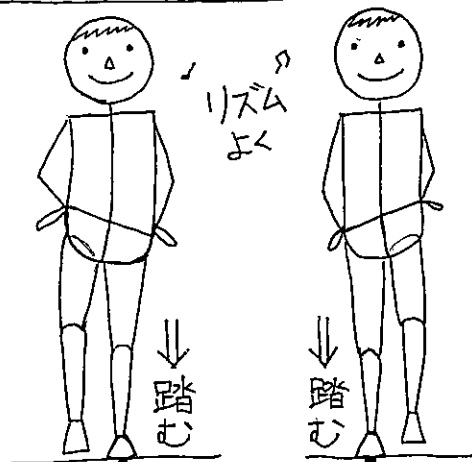
お尻の下に手を入れて坐骨を探してみる



左右へ動いてみよう

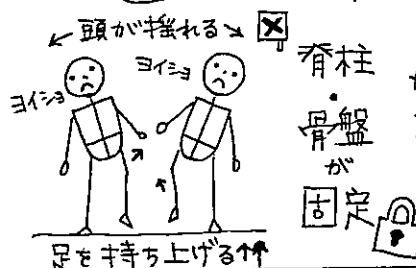
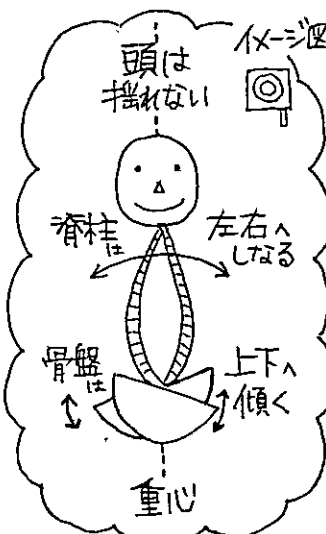


自然な足踏みとは



重力の力を借りて 身体を支える

✗ 『横揺れ足上げ』ではありません!!



自分の重さを感じて動くこと

歩くためには必要な
神経を育てること!!

— 今のまとめ —

肩か腰がガチガチに
膝や股関節の負担(大)
疲れて長く歩けない
思い当たる所ありませんか?

次回の開催予定は 2024.12.21(土)12:40~3階リハビリ室 ※自由参加です!お気軽にどうぞ!!