

リハビリ科長  
作業療法士  
園田 にお  
講話がありました。

森の木脳神経脊髄外科

2024.8.31(土)  
12:40~  
3階リハビリ室にて

# 神経を育てる リハビリ

## 第1回 姿勢に関わる神経と筋肉



神経細胞はシナプスという継ぎ目で伝達物質を送り情報を伝えています。

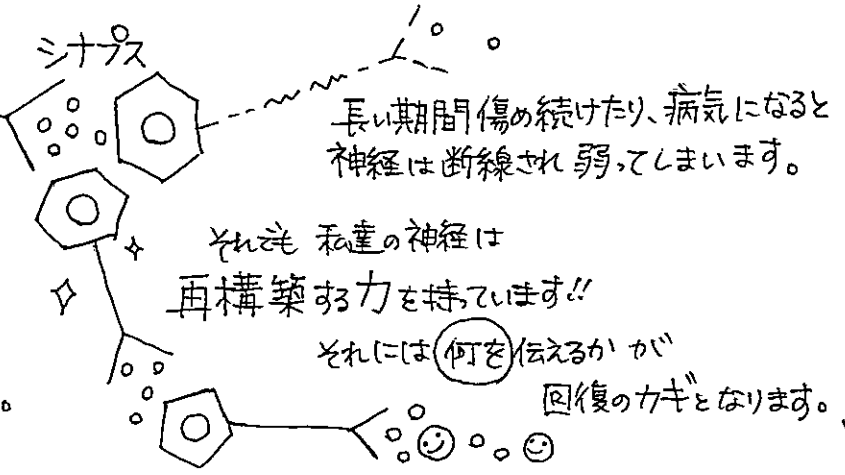
たとえば...

「1000歩あるけど」  
も いいことですが

『秋の景色を見に出かけよう!!』  
がもと神経を活性化します。

リハビリに大切なことは  
課題指向型 であることです。

目的を持って活動すること

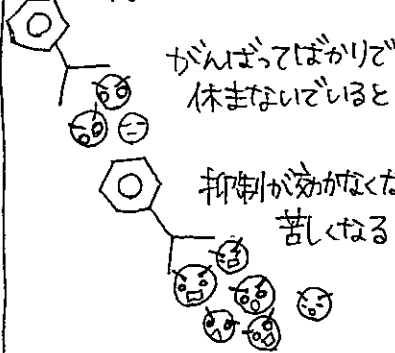


神経伝達物質代表1



### ドーパミン

働き: 運動、意欲  
好きな言葉は「がんばる!!」

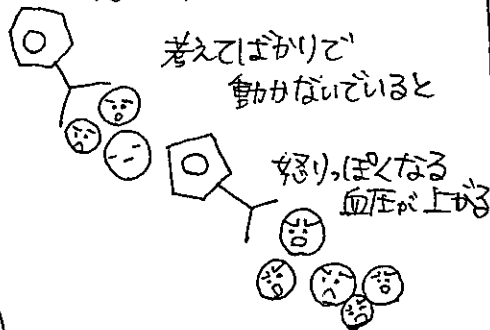


神経伝達物質代表2



### ノルアドレナリン

働き: 集中力、判断力  
好きな言葉は「まじめ」



バランスが  
大切

神経伝達物質代表3

### セロトニン

働き: 心の安定、痛みの緩和  
好きな言葉は「しあわせ」

高めるためには 良い睡眠  
良いたん白質  
良い呼吸  
そして 軽い運動  
が必要です。

今日のまとめ



この3つのバランスをイメージしながら  
神経を育てていきましょう!!



次回開催予定は 2024.9.28(土) 12:40~3階リハビリ室 (自由参加ですのでぜひお立ち寄り下さい!!)