

リハビリ豆知識

とっさ
咄嗟の一步が出ない！！

衰えは筋力だけではないのかも……

加齢による体力の衰えは誰しもが感じる所だと思
います。実は動ける体の維持に必要なのは筋肉だけ
ではないんです！！

カギになるのが、脳からの『動け』の指令を
全身の筋肉に伝える『神経』の役割です！
この神経の能力を**敏捷性**と言います。



敏捷性って？

敏捷性(びんしょうせい)とは体を素早く正確に動か
す能力の事です。視覚や聴覚などの情報が脳に伝わり、
それを受けて脳が筋肉へと指令を出し、体が動き
ます。しかし脳から筋肉への指令の伝達(神経伝達)



が衰えると、若い頃とは同じように体を動か
せない事が多くなり、敏捷性・バランス能力の
低下として自身の体で実感する事になります。

今月の創作

布を使った小物作り



棒を使用し全身の筋力アップ

脳を活性化させるには？

運動だけではない！！



脳を元気にする食べ物

ブレイン・フーズと言われる脳を活性化する
食べ物を紹介します。



代表的なものは大豆食品

大豆の煮豆・豆腐・納豆・
枝豆・おから・きな粉
など



また、大豆食品とビタミンCを一緒にとるとの
が効果的です。食事と体操で
脳を元気にしていきましょう！！



●見学や体験は随時行っておりますので、どうぞ
お気軽にご連絡下さい。また、ご利用日の空き
状況については下記をご参照ください。

空き状況 ○…空き有 △…ご相談ください

	月	火	水	木	金	土
デイ	△	△	△	△	△	△
入浴	△	△	△	△	△	△

松阪営業所 〒515-0075 三重県松阪市新町 810-1 FAX 0598-25-0016

● デイセンター リハビリプラザなでしこ
● まつさか整骨・鍼灸

TEL 0598-68-3743 山本
TEL 0598-25-0015 角谷

相談窓口：山本

