



「リハ日和」

リハビリデイ結
you

〒636-0202 磯城郡川西町結崎 589-6

☎ 0745-43-9096

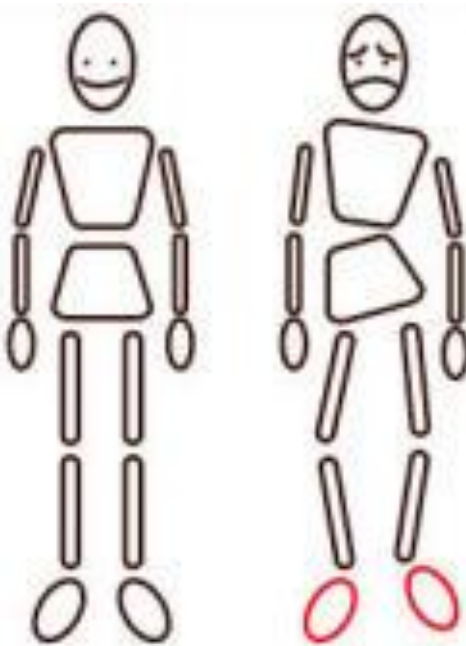
株式会社 CASADELSOLE

代表 片山 敦子

「姿勢と集中力の関係」

姿勢が悪いとなかなか集中できない、続かないことはよく言われています。
実際、その通りだと思います。

集中力の低下が気になることはありませんか？姿勢と集中力は、自律神経の「副交感神経」が関係しています。自律神経のもう一つは「交感神経」ですね。これは自分で意識しないで内臓や臓器の調節を行ってくれています。この「副交感神経」が優位になるということは「リラックスしている状態」であることです。リラックスしている状態で物事を行うと、継続しやすいですね。加齢とともに筋力の衰えが大きくなると、まず頭を支えることが辛くなってきて、前屈みになります。



顎が前に出て、肩や首の後ろの筋肉も引っ張られ凝るようになりますね。そうすると

肩が凝ります。呼吸も浅くなって疲れやすくなる……。いいことはありませんね。

高齢の方でも姿勢よく力まなくても維持出来る方もいらっしゃると思います。ここは一度に集中して行う体操ではなく、「結」で行っている息が少し上がる程度の体操を日々少しずつ行うことで様々な場所（身体全体）が刺激されます。結は、100歳まで元気に歩くを目標に掲げています。頭（脳トレ）から足ゆびの体操までを楽しく行い、これから先の人生の時間を有意義なものにしていきたいと考えております。

体力は落としすぎると回復させるのに3倍以上の時間がかかると言われています。

日々の心がけが明日への活力の源となります。出来ることから少しずつ始めましょう。分からないこと、聞いてみたいことなどございましたら、お気軽にお声かけください。リハビリは特別なものではないです。簡単に気軽に始められることでもあります。

さあ、元気に、ゆっくり、楽しく始めていきましょう！！



見学・体験随時受け付けております。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ : 0745-43-9096 担当 片山

リハビリデイ結 ホームページ rihadei-you.com

リハビリデイ結でも検索してみてください。

← 左図は最初の体操風景