



今月新しく入りました。

一般の本

- ・舞風のごとく (著=あさの あつこ)
- ・やさしい猫 (著=中島 京子)
- ・ほのぼの人生相談 - ひととくらべちゃダメなのさ (著=いがらしみきお)

子どもの本

- ・のりものクッキー (作=彦坂 有紀 / もりと いずみ)
- ・ちちんぷいぷい (文=谷川 俊太郎)
- ・ほんやねこ (作=石川 えりこ)

中でもこの本が **オススメ** です。

御坊日々 著=畠中 恵

明治 20 年。東京浅草の東春寺の僧侶・冬伯のもとには困り事の相談に日々客人が訪れる。今日は店の経営不振に悩む料理屋の女将が寺を訪れ、店に幽霊が現れたと打ち明けるが…。檀家たちの悩みを解決しながら、師僧の死の真相を追う僧侶の連作短編物語。



ねことコップ 作・絵=高橋 徹

ねこがコップでミルクをのんでいると、「おれはおまへのとうさんだ」とつぜんコップがしゃべりだした!? 最初は信じられないねこでしたが、コップと楽しく遊んでいるうちにいろんなことを思い出して…。



子どものお話の会お休みのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により
2月の子どものお話の会はお休みします



この本は、世の中の様々な事柄についてとても細かく、またイラストによって楽しく理解できる、解剖図鑑シリーズのうちの1冊です。
『文房具の解剖図鑑』では、私たちが普段使っている鉛筆や消しゴム、のりなど様々な文房具の生い立ちや仕組み、使い方や使いやすさの理由などを、イラストとともに紹介しています。
また、「鉛筆は羊飼いの大発見!」や「のりの原料はタビオカ?」など本の中にちりばめられている文房具の豆知識も面白いので、今まで文房具にあまり興味なかった人にも読んでみていただきたい一冊です。

文房具の解剖図鑑

著 ヨシムラマリ・トヨオカアキヒコ

広がる本だな

本は知識を深めるだけでなく、人と人とのつながりを広げてくれます。新たな本との出会いは新たな人との出会いの始まり。広がる本だなでは、新たな本との出会いの場として、毎月おすすめの本を2冊紹介します。今月の紹介者は飯干愛理さんです。

砂

漠にダチヨウがやってきました。砂漠にすんでいる生きものたちはダチヨウに羽があるのを見て、きつと鳥だろうと決めつけます。しかし鳥なら飛ぶはずなのに、ダチヨウは飛んでいる姿を一度もみません。

ある日、ダチヨウは自分が飛べないことを打ち明けます。理由があるから飛べないだけだと嘘をついてしまします。すると、砂漠の生きものたちから毎日かわれるようになりまし。いくら練習しても飛ぶことができないダチヨウ。自分が飛ぶことさえできたら、と悲しむダチヨウが最後に取った行動とは…? そのままの自分で良いのだと思わせてくれる絵本です。

きょうはだめでもあしたはきつと

作 ルチア・スクデーリ



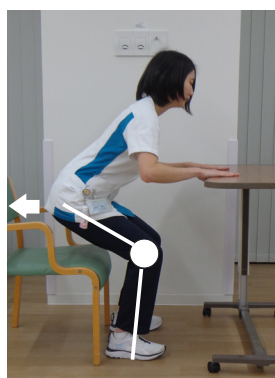


自粛期間が続き自宅にこもる時間が長くなっています。自宅でもできる簡単な運動はありますか？（72歳・女性）

緊急事態宣言が最初に出されて約2年、自粛生活が続く生活が続いています。特に高齢者は自宅での転倒や体力の衰えを感じているのではないのでしょうか。今回は自宅でもできる簡単な運動を2つ紹介します。当院でも推奨している運動なのでぜひ実践してみてください。

運動を始める前に

- 運動もやり方次第では効果が薄れ、危険を伴うことがあります。運動を始める前に次の事をしっかりと頭に入れておきましょう。
- 室温の調整を行い、極端に寒暖差がある場所は避ける
- 運動前は必ず柔軟や準備体操を行い、体をほぐす
- 安定した椅子を利用し、足が滑らないようにするなど転倒に注意する
- 体調不良のときや痛みがある場合は速やかに運動を中止する
- 力む動作は息を止めずしっかりと吐きながら行う
- 動作はゆっくりと、可能な範囲で大きく動かす



ハーフスクワット（起立運動）

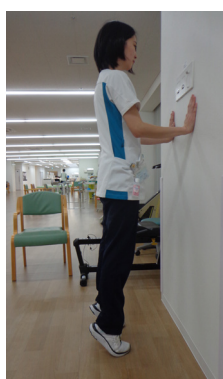
回数：ご本人の調子に合わせて10〜20回程度を目安にしましょう。

- 目的 足腰を強化し歩きを安定させます
- 効果 お尻周りや太ももを強化します

①両足を肩幅程度に開き、つま先を外向きに開きます。バランスが不安定な人は、椅子やテーブルなどを使っても構いません。

②体は起こしたまま顔を正面に向け、お尻を後方に突き出すように膝をゆっくりと曲げていきます。膝が足先より前に出ないように注意しましょう。

③ゆっくりと元の姿勢に戻します。



カーフレイズ（かかと上げ運動）

回数：ご本人の調子に合わせて20から30回頑張ってみましょう。

- 目的 歩行の安定、血液の流れを良くします
- 効果 第2の心臓ともいわれるふくらはぎを強化します

①まっすぐに立ち両足は腰幅くらいに開きつま先は前を向きます。

②壁に手を付き、息を吐きながらかかとをできるだけ高く上げます。

③少し静止して息を吸いながらかかとをゆっくりおろしこれを繰り返します。以上を1日朝晩2回行ってみてください。



正しい方法を覚えて継続していけば必ず効果を感じると思います。まずは睡眠と食事をしっかりと自宅での生活にストレスをためないよう運動を行ってみてください。

【アドバイザー】

迎和男・むかえかずお・平成7年3月西日本リハビリテーション学院理学療法学科卒業。平成7年4月より鞍手町立病院に勤務、現在地方独立行政法人くらて病院リハビリテーション科勤務（理学療法士）。