

言語リハビリ ミカタ便り

令和4年1月号

言語リハビリ ミカタ松戸

社会福祉法人 鷹見会

住所：松戸市小金原 6-2-4

電話：047-342-0575



今月の『脳楽習』 「お正月クイズ～初夢～」

いち ふじ に たか さん なす つづ なん
一富士 二鷹 三茄子、続きは何ですか？



- ① し せん 四扇
- ② し きょう 四鏡
- ③ し ぼうず 四坊主

今月のワンポイント ～肩こり対策～

寒さの影響もあり、筋肉がこわばって血流が悪くなり、肩こりがひどくなりがちです。肩こりは、頭痛・めまい・全身の倦怠感などを招きます。

4大要因

- * 同じ姿勢を続けている
- * 眼精疲労
- * 運動不足
- * ストレス

痛くない範囲で運動を



対策：肩甲骨ストレッチ

①肘を曲げ、肩の高さから上に挙げる



②肘を曲げ、肘を後ろに引く



③肘を曲げたまま、下ろす



「珠玉の一言」～プロスポーツ選手の名言～

「決してネバーギブアップしません」

長嶋茂雄 1936年生まれ 元巨人軍野球選手・監督

「今を変えなければ、未来は変わらない」

五郎丸歩 1986年生まれ 元日本代表ラグビー選手

「オレは人が喜んでくれるのが、生きがいというか喜び」

アントニオ猪木 1943年生まれ 元プロレスラー選手・政治家

スポーツ選手として、日々努力を積み重ね、闘ってきた方々の名言。勇気と希望を与えてくれる言葉を贈ります。

答え：①四扇（「しせん・しおうぎ」）扇は末広がりで「繁栄・開運」を表します。四扇・五煙草・六座頭と続きます。煙草の煙は運氣上昇を、座頭は「毛が（怪我）ない」に通じるそうです。