



すまいる

異通所リハビリテーションだより

発行.....
医療法人マックスール
異病院介護老人保健施設
通所リハビリテーション
〒563-0031
池田市天神1-5-22
Phone072-762-1980
http://www.mcsyl.com/

リハビリルームのみみより情報

を全く守っていないなあ
と腹立たしく思います。
嘉納先生といえば「柔
道の父」と呼ばれます
が、オリンピックの日
本誘致や、スポーツの
普及にも尽力された

春になってしま
まいました。
ロシアのプ
チン大統領は
柔道家でもあ
るそうですが、
国際柔道連盟
から名誉会長
など全職務を
解任されたそ
うです。当然
の処罰ですが、
柔道の開祖で
ある嘉納治五
郎先生の有名
な言葉で「精
力善用・自他
共栄」の教え

早いものでもう4月、
桜の季節ですね。例年
なら楽しいイベントが
沢山あるはずですが、
コロナがまだ治まらな
いところに戦争まで起
こってしまいい重苦しい
春になってしま

「日本の体育の父」で
もありました。オリン
ピックシーズンにこの
ような悲劇が起こって
しまい、スポーツを通
じての世界平和を唱え
ていた先生もさぞかし
天国で悲しんでおられ
ることでしょう。
調べてみると先生はか
なりの大食漢で、毎食
米一合食べて、こっ
りした洋食も大好物だっ
たそうです。案の定、
四〇歳頃、運動不足も
重なり糖尿病になられ
ました。そこで一念発
起、今で言う食事療法
と運動療法をされて克
服し、七〇代過ぎまで
精力的に柔道、スポ
ーツの普及活動をされ
ました。どうい運動を
されたのか気になりま
すが、「柔の形」とい
う文字通り柔道の基本
の型をされたそうです。
ゆっくりとした運動で、
今で言うスロトレの効
果があったようです。
スロトレの効果や原理
が分かったのは割と最
近で、今でこそ糖尿病

患者さんにもよく勧め
られる運動ですが、先
生が何故そういう運動
をされたのかは謎です。
スロトレはゆっくり運
動をする、力を入れ
ばなしにすることで血
流を抑えて低酸素状態
にし、普通の筋トレよ
り低負荷、低回数で筋
疲労を起し、加圧ト
レにも似た効果が得ら
れます。動作もゆっく
りですからケガのリス
クも低いと言えます。
手頃な運動はスクワッ
トで、例えば4秒かけ
てお尻を降ろして4秒
かけて直立する。ゆっ
くりすること鍛える
筋肉（お尻や太もも）
を意識しやすくなり、
少し疲労を感じるくら
いで止めてしまっても
かまいません。以前に
も書きましたが筋トレ
は毎日する必要はあり
ません。春から世界平
和を願いながら始めて
みませんか？
理学療法士・宇山享介

みなさんのちぎり絵展



ウエスの寄付をお願いします
通所リハビリテーションでは、作業等に使用する古布(ウエス)が不足しています。ご自宅などに使い古したタオルやバスタオル、Tシャツ、シーツなどがありましたら、ご連絡ください。通所リハビリテーション ☎072-763-5363 まで

編集後記

先日『ひまわり』という50年ほど昔の映画を観ました。ソフィアローレンとマローレンとマルチェロマストロヤンニ主演の作品です。第二次大戦後に結婚したジョバンナ(ソフィアローレン)とアントニオ(マストロヤンニ)が時代の渦に巻き込まれ、ついに悲しい愛の結末をむかえる...と、大筋はそんなお話ですが、スクリーンにうつされる一面のひまわり畑が印象的で、少し調べてみました。

た。ウクライナの首都キエフから500キロほどのところにあるひまわり畑がロケ地で、ひまわりはウクライナの国花でもあり、

～自分のため、家族のために～
医療・介護のお役立ち情報ツール

マックスール異病院 LINE公式アカウント

あなたも「友だち」になると、異病院から

- 健康・予防に関する情報
- 各種イベントのお知らせ

が自動的に通知されます！

「友だち」になるには？

「友だち追加」から QRコードを読み取る
もしくは...

「ホーム」の検索バーに「異病院」と入力し、上部の「公式アカウント」から選ぶ

国旗の黄色はひまわりの色であることもわかりました。
また、「ひまわりの下には戦争で犠牲になった者たちが眠っている」というセリフは、50年後の今を予想していたのでしょうか？
深い、深いなあ。

もちろん、おきやんなナポリ娘のソフィアローレンも、アントニオが乗った列車をホームに佇み見送るソフィアローレンも、どちらも美しいです。
今、この作品は最新のデジタル技術で修復され公開されているそうです。昔ご覧になった方ももう一度映画館に足を運んでみてはいかがでしょうか？
介護福祉士 坂田圭子