

# リハビリ通信 vol.4

ここでは花水木リハビリでの何気ない風景や出来事をお伝えしています。  
花水木のリハビリを身近に感じてもらえたら嬉しいです。

## 継続は力なり

健康や体力を維持するために自宅で取り組んでいる運動はありますか？無理をして体の負担となったり、張り切りすぎて三日坊主で終わったり・・・、そんな経験が今までにありますか？運動は継続出来てこそ真の力となります。以下にまとめたポイントを参考にして運動を選び、取り組んでみて下さい。

### 運動を選ぶポイント

- ① 負荷は軽めに設定する
- ② 運動は簡単なものを選ぶ
- ③ 運動の種類を増やしすぎない



①について：息が上がったり歯を食いしばったりする様な負荷の強い運動は体の負担となり、そのうち億劫にも感じます。若者やスポーツ選手のトレーニングとは違います。瞬発力より持久力をつけられるよう心がけましょう。

②について：運動が複雑でややこしいものは、覚えづらだけでなく間違いやすいので効果が薄れてしまいます。日常の身体の動きに近い簡単な運動の方が、コツもつかみ易く実際場面にも役立ちます。

③について：あれやこれやと沢山の運動に取り組んで効果を欲張りしたいものですが、どっちつかずという欠点にもなります。継続させるために運動の種類を絞りましょう。