



秋！秋！秋！待ってましたー！今年の夏は暑すぎました。少し弱った体をリセットしていきましょう。気候の変化の激しい時期ですので気を付けて下さい。因みに、八木クリで一番秋を感じるのは「インフルエンザ予防接種」が始まる事ですかね（笑）そして、この秋、八木クリ開設 18 周年を迎えました！！チーム瀬戸になり 10 年です。月日の経つのは早い！そういえば、瀬戸先生は 10 年前から 36 歳と言っていたような・・・。今が 38 歳なので気持ちの上では少し歳をとったようです笑！まだまだ青年少女の気持ちでスタッフ一同 19 年目に入ります！よろしくお願いします！

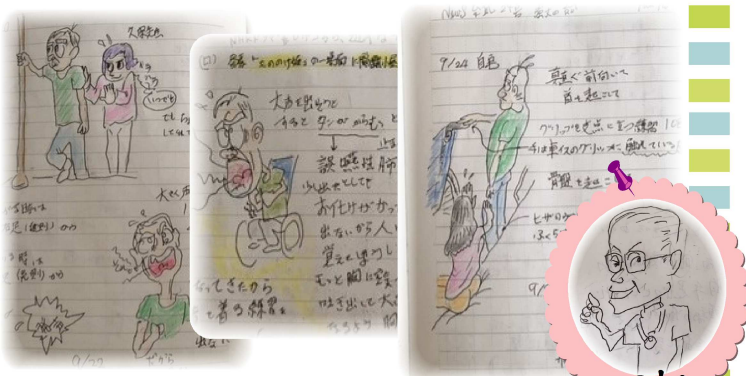


#お孫ちゃん
#3歳6か月



往診のひとコマ ～リハマン～

脳梗塞後のリハビリを頑張っている！さんはリハビリ記録を漫画にしています。リハビリのポイントが分かりやすく描かれており、勉強になります。もちろん主人公は本人で頑張っている姿・表情・勢いがリアルで楽しく、リハビリの成果が出ているのが一目瞭然！とてもいい記録であり、これからのいい目標にもなります。愛読者としてこれからの展開も楽しみです



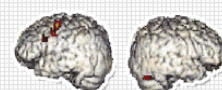
seto

「音読」 健口体操②

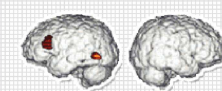
～誤嚥予防と認知症予防に効果！～

音読効果～右の図を見ても分かるように③の音読時に脳が使われているのが良くわかります。本や新聞を読む時、ただ読むより声を出して読む事により、誤嚥予防と認知症予防のダブル効果が期待できます。難しい計算問題を解くよりも、簡単に脳が活性化できます！読書の秋です！早速元気に大きな声を出して脳を使いましょう！そして続けましょう！

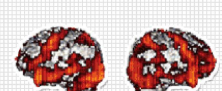
*脳の活性している部分を赤く表示



①考え事をしている時



②複雑な計算問題を解いている時



③本を音読している時

意外と知らない体の話② 高脂血症と高血圧予防

心臓は毎日約 7200 リットルの血液を、総長 10 万kmにも及ぶ全身の血管網に循環させています。そして、60 兆以上の全細胞にエネルギーを供給しています。その血液が脂をどっぴり含んで、しかも高い圧力（高血圧）でカラダを駆け巡れば、やがて血管のいたるところにダメージ（動脈硬化）が起こる事がイメージできると思います。そんな高脂血症や高血圧は脳卒中や心筋梗塞を起こしやすい事が明らかになっています。習慣的な運動の継続は悪さをする脂肪を減らしてくれます。また、運動により血管を収縮させる交感神経が緩和されることによって血圧の低下がもたらされます。つまり元気に血液を送る（生きる）ためには運動が必要不可欠なのですね。「今日の運動、きれいな血！」スポーツの秋です！いい汗かきましょう！！