

ストレッチ (サビ取り)

5

①なぜ必要なの?

★日常生活は全可動域の $\frac{1}{10}$ しか動かしな

その証拠
サビる 毎日出入するドアも $\frac{1}{10}$ しか
開けな → とんとんサビる → カチカチ

★ 生魚 → 一夜干し → スルメ → 目ざし
若い頃 → チョット変? → 動きにくい → 動かナ

体のアチコチ だらけ! 曲げると イタイイタイ 当り前
バキバキ
← もどすこと ← がストレッチ ← 90キでもOK

もうすぐ サビて 動かナ

★ 廃用症候群 (皆 唯もか、寝たきりに向ってサビついてゆく)
へと...



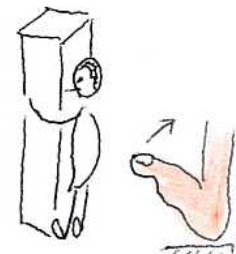
コレは

★ 有サンじゃ筋トレと同じ 立派なスポーツだ
★ 始めたして 3日も休めば 元のもくあみになる
→ こわくなって 休めナ

②コツは?

★ 恐怖感を 生み・育てること

← ビン 唯もか、^{この}カッコウで死ぬ! →
だんだん つまづく こと 多くない?



• (いつか 後期高齢者 アナタも) 寝たきり オシメ
オシメの中で うんこ する には 余の川 たいへんな 腹筋 必要だ だ 77

★ カウントする --- 60カウント 一きのうのままでいい人
(数を数える) 80 " 一時間の足りない時
100 " 一最底これだけ必要 (60秒)

• カウントすると 静かに自分と向き合える

• サボりの自分を はげますために...もし半分まで
カウントしたら 『それカンバレ --- 半分までやった
あと 半分ぐらい、しなくっちゃ ハジだヨ』

★ 楽しみが 生れ ← 可動域 が 広がってくる。自由ダ
↳ 老化に 反抗 してる 気分

喜びわいてく ← 自分の体 コントロール できてる
↳ 緊張へ リラックス される

★ みがかないと 気分悪い...と同じ
しなないと 気分が すぐれ ない。