



## 桜満開 ベストショット



### 職員紹介 介護職 森川久美子さん



長崎の島原に新設される施設から研修で配属され、こちらの通所介護で色々な事を学び吸収し今後の仕事に活かして行きたいと思しますので宜しくお願い致します。  
**次回予告**  
来月はもう一人の新人を紹介します！お楽しみに！！

## 5月節句の歴史

### 【取材班】

《端午の節句》  
中国から日本に伝来した風習が元になっており、年に5回ある節句(五節句)には邪気が近づきやすいとされ、神様に無病息災を祈願してお供えをする風習がありました。

《柏餅やちまきを食べる》  
柏餅・・・柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちない事から子孫繁栄の意味があるそうです。

ちまき・・・もち米を笹の葉で巻いた細長いちまきは、災いをさける魔除けの意味があります。

どちらのお餅も葉の香りがほのかに広がって季節感たっぷりです。男の子の健やかな成長を願います。

### 5月 ワンポイントリハ 今回のテーマ 「腰痛に対する運動」



理学療法士  
池崎 大悟

腰痛の80~90%は病名がつけられないものと言われています。つまりほとんどの原因はわからないという事です。  
背骨の動きが硬くなったり、背中周りの筋肉がうまく動かなくなると、より腰痛が出現しやすくなります。まずは、体幹を動かして痛みを確認しましょう。体幹を反らした姿勢と前かがみの姿勢、どちらの姿勢で痛みが和らぐのか確認し、その方向に動かすことが推奨されます。  
詳しくはリハビリスタッフにお尋ねください！

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

**脳レクリエーション ウィーク**  
頭をたくさん使って認知症を予防しましょう！

**リズム体操**  
楽しみながら身体を動かしましょう！

**下肢筋力増強ウィーク**  
体力アップ  
運動能力アップ

**お手玉トレーニングウィーク**  
《脳機能改善を促します》

**下肢筋力増強ウィーク**  
体力アップ  
運動能力アップ

**リズム体操**  
楽しみながら身体を動かしましょう！

**ボールレース**  
判断力・反射神経を養います

**脳レクリエーション ウィーク**

《コロナウイルス・インフルエンザ対策として》  
① 飲食前には手洗い・手指消毒をしましょう。  
② 飲食後はすぐにマスクを(鼻まで)つけましょう。  
③ 会話はお互いマスクを着け外出時は2重マスクがおすすめです。  
※皆様が安心安全にご利用できるようご協力宜しくお願い致します。

