



お花見満喫！お弁当に舌鼓！



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！

ケアセンターに
新しい仲間が
増えました！

はなぞのケアセンター部長
理学療法士 城戸 達也

介護福祉士 松本加津子
介護職 田尻恵理

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
♪音楽体操♪ 歌いながら体を動かしましょう♪						
4	5	6	7	8	9	10
お休み						
下肢筋力増強ウィーク 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への立ち上がり方・座り方を学びましょう						
11	12	13	14	15	16	17
お休み						
お手玉トレーニングウィーク 《脳機能改善を促します》						
新聞棒体操♪ 新聞を使って色々な場所を鍛えます						
18	19	20	21	22	23	24
お休み						
♪リズム体操♪ 音楽に合わせて楽しみながら体を動かしましょう♪						
25	26	27	28	29	30	31
お休み						
脳レクリエーション						
<<感染予防に気をつけましょう♪>> ぽかぽか陽気の日もあれば、急に寒くなる日もあって、体調をくずしやすい季節ですね。そんな時こそ、手洗い・うがいをしっかり続けて、元気に過ごしていきましょう！はなぞのケアセンターでは、これからも皆さまが安心して過ごせるよう、感染予防に取り組んでまいります。						

