



チョコバナナ作り



甘くてとっても
美味しい！

誕生会



梅林見学



4月 ワンポイントリハ
今回のテーマ
「マシントレーニングについて」



理学療法士
池崎 大悟

今回はトレーニングマシンの紹介です。

①ローイング（手を引き胸を張る運動）
肩甲骨周囲筋・背筋を強化して、高齢者特有の
猫背(円背)を改善。

④レッグプレス（足を伸ばす運動）
下肢全般の筋肉を強化。日常生活で欠かせない
動作の強化。特に重要な種目である。

②ニューステップ
手足を一緒に動かすことで、**全身運動**になる。
心臓を強くする効果もある。

③ホットリズミ
筋肉をほぐしたり、**痛み**を和らげる効果あり。

4月の雑学

タケノコは野菜なの？

成長すると硬い竹になることから、タケノコは野菜ではないと思われがちですが、実はイネ科の野菜なのです。
茎がストロー状になっていることがイネ科の特徴なので、竹がその仲間であることがうかがえますよね。
ちなみに、タケノコは産毛の生えた茶色の皮に覆われていますが、成長と共にこの皮が一枚一枚剥がれ落ちていきます。
そしてこの皮がすべて剥がれ落ちる時には『竹』となっているそうです。



4月の行事予定

- ・誕生会
- ・創作活動
- ・花見



はなぞのケアセンター
〒860-0072
熊本県熊本市西区花園7丁目25-23
TEL: 096-359-3399
FAX: 096-359-3330
<http://www.shunkokai.jp>



お知らせとお願い

コロナウイルス感染に関しまして、皆様に安心してサービスを利用して頂けるように、今後も感染対策をしっかりと行っていきます。皆様にも引き続き、

①「ご家族様の体調・周囲の感染状況」
②「県外への行き来や接触」
③「マスクの着用」

感染情報などがありましたら情報の提供・ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

