



はなぞのケアセンターの春の花々♪



桜灯籠見学



5月 ワンポイントリハ 今回のテーマ 「腰痛に対する運動」

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**を前後に動かしてみて、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！



理学療法士
池崎 大悟

お知らせとお願い

熊本県内で、今後も新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染が懸念されます。

新型コロナウイルス、その他感染症防止対策として、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、**ご本人・ご家族の体調・周囲の感染状況**の確認を行わせて頂きます。

情報の提供・ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

◎ご自宅でも換気や手洗い、マスクの着用などの基本的な対策をお願いします。

◎感染性胃腸炎も、県内多く発生しております。食事をされる際は、食材の十分な加熱調理や、召し上がられる際の手洗いがいなどしっかりと行って頂きますようよろしくお願い致します。

5月の豆知識



5月5日はこどもの日、端午の節句です。

子供達が空に泳ぐ鯉のぼりのように元気に育ってほしいと願いを込めた風習がありますが、鯉のぼりをあげたり五月人形や鎧兜を飾ったりしますが、そもそもどんな日なのでしょう？意外と知らないその由来をご紹介します。

今回は、なぜ縁起物が鯉なのかについて！！

諸説ありますが、中国には古来「登竜門」という故事があります。中国の黄河上流には「竜門」という激流が連なる滝があり、そこを登り切った魚は霊力が宿って、龍になるといわれていました。

ある時、一匹の鯉が激しい滝水に逆らいながら竜門を登りきったところ、鯉は龍へと変身し天に昇っていきました。中国では龍は皇帝の象徴であり、かつとても縁起の良いものです。

つまり「鯉のぼり」には人生という流れの中で遭遇するありとあらゆる難関を、鯉のように突破して立身出世をなしとげて欲しいという親の願いが込められています。

高橋稲荷神社の近くにも毎年、鯉のぼりが雄大に泳いでいますので、見に行かれてはいかがでしょうか (^_^)

5月の行事予定

- ・創作活動
- ・柏餅作り
- ・誕生会

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>

