

## はなぞのケアセンター 春の訪れは、皆様の笑顔！



### 知っ得！ 雛祭りの由来は

古代中国や日本では、季節の節目となる日を「節句」といいます。これは、奈良時代に中国から伝わったとされる暦で、季節の変わり目に次の季節を無事迎えられるよう、お祓いやお清めの行事・儀式を行う風習がありました。3月3日の上巳の節句は、川で身を清めたり、宮中で宴席を催すなどして災厄を祓う中国の習わしと、「禊祓（みそぎはらい）」の思想や「人形（ひとがた）」を流す日本の伝統文化が融合し、のちに雛人形を飾る「ひな祭り」となったといわれています。

### 4月 ワンポイントリハ

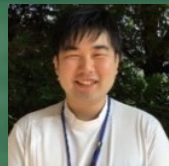
今回のテーマ

「マシントレーニングについて」

今回は4つの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。
- ②ヒップアブダクション(両足を広げる運動)  
骨盤の安定性を高め、立位時のふらつきを解消。
- ③レッグエクステンション(膝を伸ばす運動)  
太腿を強化。階段の昇り降り、歩行が安定。
- 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。

理学療法士 池崎 大悟



# 令和4年 4月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					お花見散策	人気! スペシャルタイム
3	4	5	6	7	8	9
お休み	♪ 音楽体操 ♪ 音楽にあわせレッツダンス! 心も体もリフレッシュ			ゴム体操 空間把握・動体視力に 効果抜群です!		人気! スペシャルタイム
10	11	12	13	14	15	16
お休み	新感覚! リズム体操 ♪ 楽しみながら身体を動かしましょう!					人気! スペシャルタイム
18	18	19	20	21	22	23
お休み	バランスボール 1対1で行う個別での 体幹トレーニング!		ボルトトレーニング 判断力・反射神経を養い 注意力を高めます			人気! スペシャルタイム
24	25	26	27	28	29	30
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!					人気! スペシャルタイム
<b>新型コロナウイルス感染予防のお願い!</b> 新型コロナウイルス感染において、未だに感染が減少していない状況である中 皆様に安全にご利用していただけるよう日々努めております。 ご本人様、ご家族様で体調不良が見られる場合はご連絡の程、よろしくお願い致します。						