



はなぞのケアセンター  
Hanazono CareCenter

# デイ通信

はなぞのケアセンターが誇る桜が今年も綺麗に咲きました！



4月の  
ベストショット



豪華なお花見弁当



お花見歩行訓練

今年の桜は長く咲いてくれました

5月 リハビリからの一言

今回のテーマ  
「腰痛に対する運動」

どんな運動がいいか？

まずは体幹を動かして痛みを確認！

☑体幹を反らした姿勢と前かがみのどちらの姿勢で痛みが和らぐ方向に動かすことが推奨されます。

☑普通の生活で「立つ」と「座る」のどちらが長いかに よって腰の骨のずれが起きている！

○立つことが長い「反り過ぎ負荷により前方へのずれ」⇒「腰をかがめる運動」がおすすめ！

○座ることが長い「前かがみ負荷により後方へのずれ」⇒「腰を伸ばす運動」がおすすめ！

詳しくはリハビリまでお尋ねください！

理学療法士：藤本涼介



☆ スタッフ全員集合 ☆  
今年度もよろしくお願ひいたします



# 令和4年5月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 <b>休</b>
<b>お休み</b>	<b>下肢筋力トレーニング</b> 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！					<b>スペシャルタイム</b>
8	9	10	11	12	13	14 <b>休</b>
<b>お休み</b>	<b>旗揚げゲーム</b> 頭脳と俊敏の力を鍛えます！			<b>おじゃめでポン！</b> 集中力・指先を使い脳を活性化！		<b>スペシャルタイム</b>
15	16	17	18	19	20	21 <b>休</b>
<b>お休み</b>	<b>ボールトレーニング</b> 判断力・反射神経を養い注意力を高めます			<b>リズム体操</b> 楽しみながら身体を動かしましょう！		<b>スペシャルタイム</b>
22	23	24	25	26	27	28 <b>休</b>
<b>お休み</b>	<b>音楽体操</b> 音楽にあわせレッツダンス！心も体もリフレッシュ					<b>スペシャルタイム</b>
29	30	31				
<b>お休み</b>	<b>リズム体操</b> 楽しみながら身体を動かしましょう！					
<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。GWが近づき遠方のご家族様やご友人が来熊されることも多いと思ひます。今後もご予定のある方は一度ご連絡いただければ幸いです。						



はなぞのケアセンター  
熊本市西区花園7丁目25-23

TEL 096-359-3399  
FAX 096-359-3330