

## 桜満開、皆様のお顔も満面の笑み



御両名共に**103歳**になれています。  
今年も元気にケアセンターの桜を眺めることが出来、とても嬉しく思います。  
これからも怪我や病気に注意して益々元気に過ごしたいと思っておりますとお話になられました。  
健康の秘訣をお伺い致しました。  
①しっかり良く噛んで食事する  
②十分な睡眠を取る  
③毎日笑顔で過ごす  
この様にお話になられました。



### 5月 ワンポイントリハ 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。

☐普段の生活で「立つ」と「座る」のどちらが長いこと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！



理学療法士  
池崎 大悟

### 新入スタッフ紹介

#### 《看護職員》

**金沢 朝美さん**  
(かなざわともみ)



今までの看護師としての経験を生かし、利用者様お一人おひとりに寄り添い、日々快適に安心して過ごして頂けます様に、心や身体のお手伝いをさせて頂きたいと思っております。一生懸命に頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

# 令和5年5月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6 <b>注目</b>
	下肢筋力増強 ウィーク 体力アップ 運動能力アップ		ボールレース 判断力・反射神経を養います			スペシャル タイム
7	8	9	10	11	12	13 <b>注目</b>
お休み	脳レクリエーション ウィーク		お手玉トレーニングウィーク 《脳機能改善を促します》			スペシャル タイム
14	15	16	17	18	19	20 <b>注目</b>
お休み	下肢筋力増強 ウィーク 体力アップ		リズム体操 楽しみながら身体を 動かしましょう！			スペシャル タイム
21	22	23	24	25	26	27 <b>注目</b>
お休み	ボールレース 判断力・反射神経を養います			脳レクリエーション ウィーク		スペシャル タイム
28	29	30	31	★お知らせ★ 毎週火曜にご希望の方を対象として 個別の創作活動を開始しようと考えています。 創作活動ご希望の方には制作セットを購入して いただく予定です。 ご希望の方はスタッフまでお声掛けください。		
お休み	リズム体操 楽しみながら身体を 動かしましょう！					
		《コロナウイルス・インフルエンザ対策として》				
		① 外出後には手洗い・手指消毒をしましょう。				
		② 飲食後はすぐにマスクを(鼻まで)つけましょう。				
		③ 会話はお互いマスクを着け外出時は2重マスクがおすすめです。 ※皆様が安心安全にご利用できるようご協力宜しくお願い致します。				

