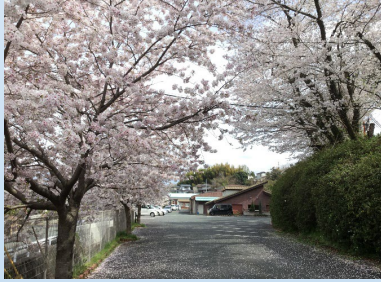




Hanazono Care Center 令和4年5月号

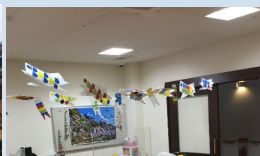
はなその小規模便り



心も体もリフレッシュ！！



元気におよげ～！！



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



お知らせとお願い

・いまだに、コロナウイルス感染の猛威に日頃から悩まされる日々が続いております。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」の確認を引き続き行わせて頂き、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。



5月 豆知識クイズ！！

第1問

現在の『このぼり』には、ポリエステルまたはナイロン素材が使われています。では、そのような素材がない江戸時代では、どんな素材が使われていたでしょうか？

- 1. 和紙
- 2. 絹
- 3. 使い古した着物

第2問

端午の節句の飾りには『金太郎』の人形もあります。その金太郎はある人物の幼少期がモデルになった昔話です。その人物とは一体誰でしょうか？

- 1. 織田信長
- 2. 聖徳太子
- 3. 坂田金時

第3問

ゴールデンウィークは、以前は別の名称で呼ばれていました。それは一体なんでしょうか？

- 1. うさぎ跳び連休
- 2. 縄跳び連休
- 3. 飛び石連休

答え：1問、和紙 2問、坂田金時 3問、飛び石連休

今月の行事予定

- おやつ作り
- 誕生会
- 消防訓練



はなそのケアセンター

〒860-0072

花園7丁目25-23

TEL: 096-359-3399

<http://www.kumamotokousei.jp>

