

THANK YOU

Hanazono Care Center 令和5年2月号



はなその小規模便り



どんどや



お知らせとお願い

・新型コロナウイルス感染に伴い、日頃よりご協力ありがとうございます。今後も感染対策の一環と致しまして、

- ① 「ご家族の体調」
- 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。



お正月



福笑い



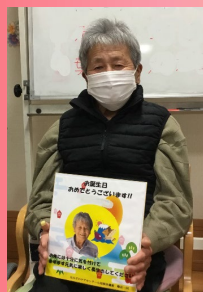
書き初め



とっても美味しいよ♪



誕生会



2月 ワンポイントリハ



理学療法士 池崎大悟

今回のテーマ

「肩関節痛に対する運動」

年齢を重ねていくと関節自体が狭くなります。痛みがあるとさらに動かなくなり「筋肉が固まる」→血液循環が悪くなる→力が入らない→動かさなくなる→「筋肉が固まる」といった悪循環に陥ってしまいます。

【運動】

- ①肩の上げ下げ 10回
 - ②肩回し 前後各10回
 - ③肘まで体に付けて 両手を外側に開く 10回
 - ④腕を伸ばして体の横から上まで挙げる 10回
 - ⑤腕・肩まで力を抜いて ぶらぶらする 10秒間
- ※①～⑤を1日に2～3セット

2月の雑学

節分では必ず「炒った豆」を使う理由

豆まきに使う豆は炒った豆ではないといけないのは知っていましたか？これは、生の豆をまいた後に拾い忘れてしまい、その豆から芽が出る事が縁起が悪いとされているからです。また、「炒る」は弓矢で「射る」などの意味もある為「炒る」ほうが鬼すなわち病魔などによく効くとされたり、鬼を封じ込める効果が高まるとされていました。そして、最後に鬼を退治した豆を人間が食べる事により、鬼退治を完璧に完了したのです。



今月の行事予定

- ・節分
- ・誕生会
- ・バレンタインデー

複合ケアホーム はなそのケアセンター
〒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.kumamotokousei.jp>

