



Hanazono Care Center 令和6年 5月号

はなその小規模便り



桜灯籠見学



桜・藤見学



5月 ワンポイントリハ
今回のテーマ
「腰痛に対する運動」



理学療法士
池崎 大悟

腰痛の80~90%は病名がつけられないものと言われています。つまりほとんどの原因はわからないという事です。背骨の動きが硬くなったり、背中周りの筋肉がうまく動かなくなると、より腰痛が出現しやすくなります。まずは、体幹を動かして痛みを確認しましょう。体幹を反らした姿勢と前かがみの姿勢、どちらの姿勢で痛みが和らぐのか確認し、その方向に動かすことが推奨されます。詳しくはリハビリスタッフにお尋ねください！

お知らせとお願い

コロナウイルス感染に関しまして、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「マスクの着用」
③「手洗いや消毒」
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月の雑学

5月4日のみどりの日の由来って???

昭和天皇は、新種の深海生物を発見したことで知られている生物学者ですが、実は植物にも深い知識を持っておられました。「みどりの日」は、自然を愛し、多くの環境問題に取り組んで来られた昭和天皇のお姿を思い付けられたんだとか。みどりの日は「自然に親しみ、またその恩恵に感謝し、豊かな心を育む日」とされています。この日には昭和天皇のお姿を思い出すとともに、当たり前にある自然に感謝したいですね。

6月の行事予定

- ・誕生会
- ・バラ見学
- ・おやつ作り

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.shunkokai.jp>

