

# ケアビレッジ通信

2024年5月号

五月〈皐月〉



田植えの月である「早苗月」が省略されて「さつき」になったという説や、さつきの「さ」は神様に捧げる稲である「皐」に置き換えたという説もあります。新緑が清々しい季節です。

## 今月の壁画



こいのぼり御膳  
竹の子ご飯  
天ぶら盛合  
辛子和え(菜の花)  
お吸い物(花麩)  
デザート



## 4月のボランティア



## 4月のお誕生日 おめでとうございます



ロコモ予防で推奨している運動(ロコトレ)は非常に簡単! 2つあります。1つは「開眼片足立ち」で、目を開けた状態で1日3回片足立ちを行います。難しいなら手で支えても構いません。もう1つは「スクワット」です。高齢者にフル・スクワット(足を平行よりも深く曲げるスクワット)は厳しいですから、手をついて腰を浮かせるような動作でも結構です。ロコモの主な原因として、運動器疾患による痛みに加え、バランス能力と筋力の低下が挙げられます。