

# 季節の健康情報

## 簡単ストレッチすきま運動

### ■簡単ストレッチエクササイズ (ヒップリフト)

このエクササイズ (ヒップリフト) は、テレビを見ながらゴロ寝している時に実践できるので、取り組みやすく習慣化しやすいエクササイズです。

①息を吐きながら体幹を安定させる。

床にあお向けになり、膝を曲げて足を肩幅から腰幅 (握りこぶし2個分目安) に開き、膝の真下にかかとを置きます。



ゆっくり息を吐き切ってお腹と腰を引き寄せあうドロイング状態を維持して、体幹を安定させます。

②ゆっくりと腰を中心に背中側を上げ下げお尻を床から離し、膝から肩まで斜め一直線になるまで腰を上げます。この時、かかとの上にある膝が開きすぎないように注意します。ゆっくりと肩から順に腰を床に戻す動作を、8回を目安に繰り返しましょう。



お尻がなかなか持ち上がらない場合は、足の開き具合を肩幅よりも大きめに広げてみましょう。

③床を押し続ける動作とドロイング状態のキープ動作中は、足裏や肩甲骨 (肩) で常に床を押し続けながら、お腹と腰を引き寄せあうドロイング状態を維持しましょう。これを意識すると、格段に効果がアップします。このときにお尻が落ちないように気をつけましょう。

■期待できる効果：筋力アップ効果により基礎代謝があがり、動きやすい体の基礎ができます。腰痛やむくみ、冷え、猫背姿勢や便秘などにも改善効果が期待できます。特に臀でん部、太もも裏、腰周り、お腹や二の腕の引き締め効果はかなり期待できます。

■注意する点：首や腰が痛い人は無理のない範囲で実践してください。

■実践回数：ゴロ寝姿勢の時にいつでも実践してみてください。

### ■負荷を少し上げる方法

両足のかかとや膝をつけて、臀部の筋肉に負荷をかけてみましょう。膝に痛みを感じたら、痛くない幅に戻してください。



協会けんぽ「季節の健康情報3月号」より



# 生き活きだより3月号

グループホーム第二こすもす

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp  
URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

## 節分 2/3 (火)



皆様そろってニコリ!



鬼が登場しました!



お面をつけて待機中です。



福の神が来ますように。



豆を投げて退治します!



節分の由来を説明中です。

2月3日に節分を行いました。「豆」は「魔滅(まめ)」に通じるそうですよ!等の説明をしました。その後鬼が登場し、皆様で元気に豆を投げて頂くと、鬼は逃げていきました。皆様が無常息災で過ごせますように。



何を唄いましょうか?



美声で歌われました!

カラオケ大会を行いました。初めは遠慮されていましたが、懐かしいメロディが流れてくると、自然と歌いだされ、最後は皆で合唱されていました。

### カラオケ大会

2/28 (土)



勢いをつけて!



狙いを定めて...



良い運動でした!



「えいっ!」

「スポーツ大会」にて、「輪投げゲーム」を行いました。皆様高得点を狙って輪を投げていただきました。「頑張れ!」「はいっ!」と声を上げて楽しんでいただいている様子でした。

### スポーツ大会

2/27 (金)

### 今月のフォト



大川荘の玄関にて

### 3/10~4/10の行事予定

- 3月
  - 3/10...誕生会
  - 3/15...誕生会
  - 3/23...ぼたもち作り
  - 3/30...書道
- 4月
  - 4/10...荘外散歩



社会福祉法人 大川鶴喉会  
特別養護老人ホーム大川荘  
老人デイサービスセンター大川荘  
ケアプランサービス大川荘  
グループホームこすもす苑  
グループホーム第二こすもす  
大川南地域包括支援センター  
大川市大字大野島857番1  
TEL 0944-89-2500 / FAX 0944-89-2501



力いっぱいこねます!



皆様に丸めています!



美味しそうですね!



「おやつ作り」にて「みたらし団子」を作りました。皆様で米粉をこねていただき、綺麗に丸めて頂きました。ゆでる作業とあん作りは職員が行い、盛り付けて完成です。皆様で試食し、「美味しい」と言われ召し上がられていました。

### おやつ作り「みたらし団子」

2/13 (金)



ココアプリン



2026.カレンダー



### ふれあいカフェ大川荘

2月は1日と15日に、カフェを開催しました。お菓子作と工作を実施。「ココアプリン」、「カレンダー」を作りました。いつも、カフェのご参加ありがとうございます。

2/1  
・  
2/15

### 面会について

面会の制限を解除しておりますが、一部下記の制限はありますが、よろしくお願いいたします。

- ①完全予約制
- ②マスク、手指の消毒
- ③面会時間は原則は15分
- ④各階にて面会実施しています。

~ご利用者様、ご家族様へ~  
ご利用者様、ご家族様の中で体調不良の方などがおられましたら、すぐ施設にご連絡ください。感染防止にご協力お願い致します。

皆さん、こんにちは。段々と温かくなり、近所の庭先では白やピンクの梅の花、また黄色の雛梅も咲いていました。ただ、花粉もかなり飛散しているようなので、注意が必要です。春が近づき桜の花見も待ち遠しいです。 担当 永溝