

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。特に腎でん部、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

老人デイサービスセンター大川荘

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp

URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

節分 (豆まき) 2/3 (火)



「降参です」



赤鬼がやってきました!



節分行事を行いました。赤鬼が登場し、ご利用者様は待つてましたとばかりに、一斉に「豆」を鬼に投げつけました。鬼は沢山の豆を投げられ、退散していきましたよ。その後は、節分レクリエーションで楽しい時間を過ごされました。



「豆を投げられています」



「ゲームで楽しみました」



体操実施



ココアプリン



バウトホウリング



2026.カレンダー

ふれあいカフェ大川荘 2/1・2/15
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。



園芸
2/23 (月)
デイサービスで、園芸を行いました。少しずつ温かくなってきたており、色どりの春の花を植えることが出来ました。カラフルで綺麗ですね。

園芸

2/23 (月)

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



おめでとうございます



職員出し物

誕生会
2月の誕生会を実施致しました。2月は5名の方の祝いを行いました。おめでとうございます。ハッピーバースデーの歌でお祝いをさせて頂いた後、職員の出し物で足相撲を行い、また季節の〇×クイズを行いました。お誕生日、おめでとございます。皆様、健康をお祈りいたします。

誕生会

2/19 (木)



木の香マラソン応援
大川荘を代表して、2名の職員が10kmにチャレンしました。大川荘付近はちょうど5kmと中間に位置します。沿道の皆様から応援を頂き、辛さを克服し、完走することが出来ました。ご声援、ありがとうございました。

木の香マラソン応援

2/22 (日)

~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。

皆様こんにちは、いかがお過ごしでしょうか。寒かった冬も終わりを迎え、春に向かっていきますね。過ごしやすい季節であり外での活動も増えるのではないのでしょうか。私も身体を動かし、運動不足解消に努めたいです。 広報担当 山田

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。

今月のフォト



大川荘の玄関にて

3/10~4/10の行事予定

令和8年3月

- 23日・・・誕生会
- 25~27日・・・園芸、工作
- 30~31日・・・花見



令和8年4月

- 1~3日・・・花見

