

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。

床におお向けになり、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

特別養護老人ホーム大川荘2F

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

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

2月3日 (火) 節分 2月20日 (金) バスハイク



鬼は外ー！福は内ー！



とってもきれいでした

お茶が美味しかった

節分の日に豆まきをご利用者様と一緒にを行いました。赤鬼めがけて、豆を力強く投げられてました。豆まきの後は、ゲームをしたり豆まきの歌を唄ったり楽しめました。

バスハイクで柳川の七ツ家梅の木街道に行きました。天候もよく、梅の花も満開に近い状態でした。ご利用者様も気持ち良く観賞ができました。



ココアプリン



2026.カレンダー

ふれあいカフェ大川荘
2月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。

ふれあいカフェ大川荘

2/1・2/15



今年も木の香マラソンの応援に行きました。大川荘の職員は2名参加され、ご利用者様の応援もあり、10キロ無事乾燥することが出来ました。

マラソン大会

2/22 (日)



ご利用者様とバレンタインゲームをしました。ハートをご利用者様自身でたぐりよせ盛り上がりました。

バレンタインデー

2/14 (土)



甘くておいしかった

料理教室を行いました。バレンタインにちなんでチョコレートプリンをご利用者様と作りしました。材料はチョコと牛乳と砂糖を使用しました。ご利用者様にはチョコを割って頂いたり、チョコと材料を混ぜて頂いたり、容器にチョコを流しておられました。冷蔵庫で冷やし、午後のおやつ時間に召し上がっていただき、甘くて美味しいとの声が多くあり喜ばれてました。



美味しく出来ました



2月の誕生会を行いました。2月の誕生者は5名おられました。催し物として鬼退治ゲームをしました。ご利用者の皆様は協力をし鬼の的に豆を投げて楽しまれました。最後は豆まきの歌を唄い盛り上がりました。

誕生会

2/22 (日)

料理教室
(チョコレートプリン)

2/16 (月)

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

2/10~3/10の行事予定

- 3月
- 3日 (日) 節分
- 15日 (日) 誕生会
- 16日 (月) 料理教室
- 中旬予定 バスハイク
- 4月
- 19日 (日) 誕生会
- 20日 (月) 料理教室



~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。

3月に入りとても過ごしやすい陽気になりました。先月は木の香マラソンに参加し、ご利用者様の応援もあり、去年より早いタイムで完走することが出来ました。いつかはハーフやフルマラソンに挑戦しようと思います。 広報担当 玉城 祥