

# 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

特別養護老人ホーム大川荘 3F

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

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

## 節分の日2/3(火)・バレンタインデー2/14(土)



記念撮影



「鬼は一外、福は一内」



鬼の登場

節分の豆まきを行いました。鬼に扮した職員が「鬼は外。福は内。」と元気よく豆を投げられました。豆まきの後は、豆まきのゲーム等をして楽しまれました。



ゲームを楽しみました

バレンタインデーのレクリエーションを行いました。大きなハートの風船を使ったゲームを行い、皆様楽しんでいました。



体操実施



ココアプリン



バウト・ボウリング



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。



バスハイクで柳川の梅の木街道に行ってきました。お天気も良く、梅の花も満開に近い状態で、ご利用者の皆様も楽しく鑑賞されました。

### バスハイク (梅の木街道)

2/20 (金)

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



## 誕生日会

2/15 (日)



おめでとうございます!



ゲームの様子



作業の様子



「美味しかったです」

誕生会を行いました。今月は1名の方が誕生日を迎えられました。職員手作りのバースデーカードをお渡しすると、誕生月のご利用者様は嬉しそうなお表情を見せられていました。お誕生日の皆様おめでとうございます。

料理教室を行いました。今月は「生チョココレット」を作りました。ご利用者皆様には材料を混ぜるなどしていただきました。おやつ時間に召し上がられ、美味しいと言って頂きました。

## 料理教室

1/19 (月)

## 木の香マラソン応援

2/22 (日)



木の香マラソンの応援に行きました。沿道で「頑張れー。」と声援を送ると、ランナーの皆様も「ありがとう。」と手を振って応えて頂き、ご利用者の皆様も喜ばれていました。

～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。3月に入り段々暖かくなってきました。もうすぐ桜の咲く季節ですね。毎年、桜が咲くとご利用者の皆様と花見をしています。今年も皆様と花見ができることを楽しみにしています。  
広報担当 藤丸

## 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

- 3月 15日(日) 誕生会
- 16日(月) 料理教室
- バスハイク 下旬予定
- 4月 花見 上旬予定

