

虹だより 第53号

平成29年 3月15日（水曜日）

発行 医療法人社団 英仁会
介護老人保健施設 虹ヶ丘
通所リハビリテーション

住所 夕張市日吉14番地6

電話 0123-53-3131

編集 宮下 円香

落語独演会

3月4日に鈴々舎馬桜による落語独演会を開催しました！このイベントは、ゆうばり国際フアンタスティック映画祭期間中に市内数か所で開催されていきました。

今回、虹ヶ丘では、ご利用者様限定の独演会を開催していただきました。ご利用者も普段観る事が出来ない落語に興味津々でした。

ご協力いただきました、鈴々舎馬桜様・ゆうばり盛り上げ隊の皆様、ありがとうございました。



ひなまつり



3月3日はひなまつり！

事務室前にも、ひな人形を飾りました。

また、通所リハビリでは、ご利用者様と一緒にひな人形を飾ったようです！



お知らせ

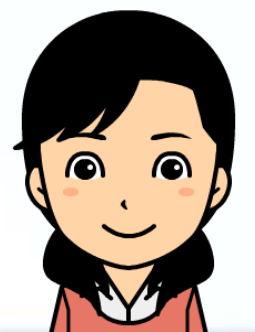
夕張の杜コンサート開催！！

・日時：3月25日（土） 14:00～15:00

・場所：デイサービスセンターレインボーヒルズ

音楽のイベントです！ぜひ、お越しください！

大久保OTが教える！ 猫背ストレッチ！



皆さんこんにちは。3月になり、少しずつ春らしさを感じる日が増えてきましたね。

今回は、悩んでいる方が多い疲労、肩こりや腰痛にも大きな関わりのある猫背を改善する**猫背ストレッチ**をお伝えします。

◎猫背ストレッチの前に 気を付けたい悪い姿勢 について

日頃の疲れからか、身体の調子が良くない↓疲れていると姿勢が悪くなる↓猫背になって疲れが溜まりやすくなる

このような悪循環にならない為に、まず、次の2点の悪い姿勢になっていないかチェックを試みましょう。

1. 肩が前になっている 姿勢

猫背で特に注意したいのが、肩が前に出てしまったり背中が丸くなり、首が前に出る事です。仕事や家事の合間に胸のストレッチや肩甲骨のストレッチを少しやるだけでとても効果的です。

2. 骨盤が後ろに傾いた 座り方

背もたれに寄り掛かり背中を丸める形で座ってしまうと猫背になりやすいです。

この背中丸まった状態であると、お腹や太ももの裏・おしりの筋肉が縮み固まってしまい、腰痛などの痛みを引き起こす原因となります。

長時間座らなければならぬ時は、こまめに立つか、次回紹介するお腹のストレッチ、もの裏・おしりのストレッチを行い身体をリセットしましょう。

日常生活の中で、ふとした時に姿勢を治す事が出来るよう意識してみてください。

それでは、次回をお楽しみみて下さい！