

虹だより 第64号



平成30年 2月15日 (木曜日)

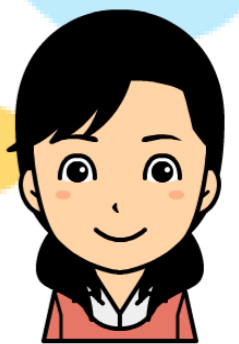
発行 医療法人社団 英仁会
介護老人保健施設 虹ヶ丘
通所リハビリテーション

住所 夕張市日吉14番地6

電話 0123-53-3131

編集 宮下 円香

大久保町の リハビリポイント



2月3日は、節分という事で、豆まきを行いました！

職員が、「節分とは何か」「どうして豆をまくのか」など説明し、その後、豆まきを行いました！大変盛り上がりました！



2月14日は、バレンタイン！

・・・という事で、ご利用者様と一緒にホットケーキを作り、デコレーションを行いました！皆さん、真剣な表情でデコレーションを行っていました。どれも美味しそうですね、可愛らしいホットケーキになりました♪



こんにちは。気温もマイナスの日が続き、一番寒い季節となりましたね。ここを乗り切れば、お花がいっぱい咲く暖かい春が待っています。あと少し、頑張ってくださいませ！

さて今回は、悩んでいる方の多い疲労、肩こりや腰痛にも大きな関わりのある猫背を改善する5つの猫背ストレッチのうち、いよいよ最後のももの裏・おしりのストレッチを、お伝えします。

★ももの裏・おしりストレッチ
長時間座り続けて固まってしまった太ももの後ろとおしりの筋肉を、定期的に伸ばしてあげる事で猫背予防になります。

- ① 仰向けで横になります。
- ② 右足(左足)の裏(難しければ膝)を抱えて左右の足を20〜30秒引っ張ります。
- ※ももの裏が伸ばされているのを感じましょう。
- ③ かかとが内側にくるように膝を外側に曲げて、あぐらをかくような形で、膝・かかとを持ちましょう。
- ④ かかとも持つ手を胸の方に引き上げるようにし、太もも裏の付け根からおしりにかけて左右20〜30秒かけてストレッチしましょう。

すでに猫背の方でも、これまでに紹介したストレッチをする事で、痛みの緩和や改善が見込まれます。ぜひ実践して健康なカラダを手に入れましょう！