



# ふれあい長寿苑

**3/30~4/3、4/7~4/8 通所リハビリ 桜花見**

気温が高い日が多く、今年は桜の開花もあっという間に迎えたため、少人数で感染防止対策をとってのバスハイクに出掛けてきました。天候も良い日が多く、車窓からの眺めではありましたが、春が来た喜びを感じることができました。後半は八重桜を楽しみました。



**4月17日（土）通所リハビリ ティーパーティー**

あずま袋は持ち運びが便利でエコバックのようにして使うこともできます。すきな柄の手ぬぐいを利用者さんに選んで頂き、折り畳んでボンドで接着していくという作業で簡単に作れました。手芸が得意な方は、裁縫であっという間に仕上げておられました。また、使ってみて下さいね!!

**4月24日（土） ティーパーティー**

4月誕生者の方々をお祝いし、歌とプレゼント渡しを行いました。その後、皆さんと折り絵でチューリップの花を制作しました。形を切って作るのではなく“折る”という手順だったため、「どこをどう折って？次は何？」と考えながら、時に隣りの人達と会話をしながらの活動でした。





## 腰痛でお悩みの方へ

リハビリ科 PT

今回は『腰痛はどうしたら良くなるのか！？』についてお伝えしたいと思います。  
腰痛を改善するために、その痛みの原因について考えます。腰痛の痛みには、『前かがみで痛くなる腰痛』と『のけぞりで痛くなる腰痛』に大まかに分かれます。

前かがみ腰痛の主な原因は、背骨の骨と骨の間にある「椎間板」に問題があります。背筋が弱い人に起きやすく、猫背や前かがみになりがちなデスクワークの人に多い様です。



のけぞり腰痛の主な原因は、背骨の椎間関節がぶつかることで痛みが生じます。腹筋が弱いために反り腰になっている人に起きやすく、女性に多く見られます。

背筋・腹筋が弱っているため、弱っている筋肉を鍛えることで、体への負担が減り痛みの症状を緩和することができます。

日々の生活習慣が自分自身の健康を大きく左右します。体調が悪くなってから治るまでにはより多くの時間を要するため、早くからの予防が必要です。『自分の健康は自分で守る』この意識が一番の予防薬になります。病にも負けずコロナにも負けず、健康に過ごすための生活習慣を心がけましょう。



## 5月誕生者

## 6月行事予定

26日(土) ティーパーティー

(令和3年5月8日発行)