



笑顔健康神社



玄海園

風薫る

通信



職員による手作りの鳥居と映像で神社を写し、神社参りを行いました。久しぶりの神社参りに皆さん笑顔で参拝されていました。



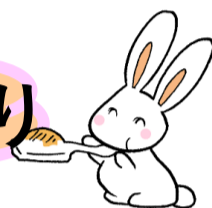
福は内!



鬼は外!



もちもちまつり



令和5年3月号

発行所

社会福祉法人天寿会
特別養護老人ホーム
玄海園

作成者:山口・中山・猿渡

玄海町平尾432-8
TEL:0955-51-3600



今年も玄海園に鬼'sがやってきましたッ!
鬼と一緒に、はいちーずッ



年末に行うことが出来なかつた餅つき。
2月14日にもちもち祭として開催
することが出来ました!



今回初めて
ヨモギ餅を作りましたッ!

腰痛の原因

無理な体勢
急な負荷
姿勢の崩れ
動かさないetc...

腰の筋肉は意外と弱い...
腰痛の原因となる腰回りの筋肉は
意外と薄く、弱い。

(無理にとはいえ)
頑張ったから痛い



このコーナーでは今後、実際に行っている訓練や皆さんに役立つちょっとしたリハビリ講座を行う予定です。次回もお楽しみにっ!

ちょっとした

機能訓練指導員のリハビリ講座

第五話 腰に優しい動き方!

中腰姿勢のリスク

背中を丸めることで筋肉は更に伸ばされる

太ももの裏が骨盤を引っ張り腰に負担がかかる

重たい頭を腰の筋肉で引っ張り続けるため痛めやすい

背筋を伸ばすことで腰への負担は軽減する

膝を曲げることで改善する



腰の筋肉のみで動かそうとしている

大きい筋肉を使おう

腰より太い太ももの筋肉を使う

