

2022
5月

春庵だより

わたしたちの理念
『養之如春陽』
(之を養うや春陽の如し)

お花見 ～春庵遊歩道と周辺(多布施川沿い)～



今年も、春庵周辺へお花見に行きました。



4月18日 土用丑の日(春)

- ・鰻丼
- ・すまし汁
- ・ブロッコリーの煮浸し
- ・酢味噌和え



4月29日 昭和の日

- ・たかな飯
- ・だんご汁
- ・鶏肉と根菜の黒酢あんかけ
- ・豆腐

高齢者にとっての体操の目的とやり方とは！

- 1、怪我や病気で悩んでいる方が介護状態になる事を防ぐ為
- 2、加齢による身体機能の低下の予防・関節可動域の維持・改善。神経機能の正常化・血液循環の改善・筋肉の柔軟性を保ち進行を遅らせるため

☆長寿大国である日本、いかに健康長寿を伸ばすかが大事になってきます。

○上肢とは、肩から手指にかけての事です。食事や更衣動作等に欠かせない体の一部です。

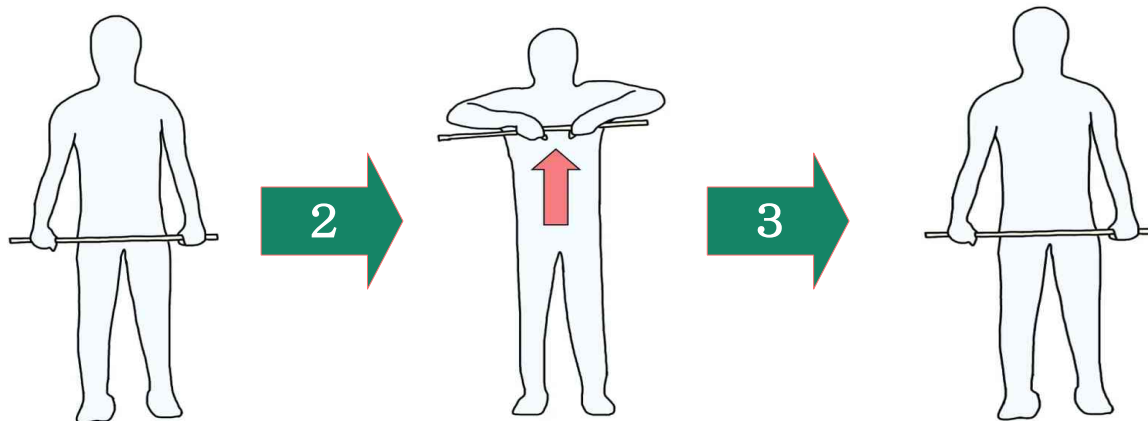
下肢の筋力が低下し、車いす生活になった時も、ご自身で車椅子を操作する時も上肢の力が、必要になってきます。

★上肢体操のやり方【肩や首回りの筋力アップ・肩こりにも効く】

道具：1mほどの棒（杖・新聞紙を丸めたものでも可）を用意します。

- 1、棒を膝の上に置き、両手で棒の中心を持ちます。
- 2、姿勢をまっすぐにして、肩をすくめ棒を体にそうように肩の位置まで持ちあげます。
- 3、棒を再び膝の上に降ろします。

※1～3の動作をゆっくりとやるのがコツです。



★手首ほぐし【手首は、骨折が起こりやすい部位です。柔軟性を保ちましょう】



- 1、両手を組みあわせます。
 - 2、お互いの手首をゆっくりと回します。
- ◎両肩と両肘をなるべく動かさないようにします。

★肩ほぐし



- 1、洋服の肩の部分それぞれの手でつかみます。
- 2、肩甲骨まで動くように、大きく円を描くように肩を回します。
- 3、『前から回す』と『後ろから回す』を行います。

★首の運動【肩こり・咀嚼・嚥下機能の低下防止】



- 1、姿勢をまっすぐにして座ります。
- 2、首を前に倒して、おへそを見ます。後ろに首を倒して、天井を見ます。
- 3、首を左に倒して、前を見ます。右に首を倒して、前をみます。
- 4、首をぐるっと回します。

※くれぐれも無理は、されませんように！

少しでも体を動かそうとされる気持ちが大切だと思います。

※みんなで楽しく体操して身体の機能維持を！

