

いきいき ふじ便り

vol.72
R4年4月発行
ケアハウスふじの郷



健康コラム 豆々知識



肩こりや腰痛がなかなか治らないと悩んでいませんか？それ、もしかしたら『猫背』が原因かもしれません。猫背は様々な症状を引き起こす姿勢で、上半身だけではなく下半身にも影響を及ぼします。首や肩、骨盤に負担がかかりやすくなり、肩こりや腰痛だけでなく自律神経の乱れや血流が悪くなることもあります。たかが猫背と甘く見ていると症状はどんどん悪化していき、さらに高齢者の場合は、痴呆や認知症になる可能性が高くなります。早めの改善を目指しましょう!!

今年も初詣に行つて来ました!



上奈良神社

1月1日(土)

の為に初詣に行
くことが出来ま
せんでしたが、
今年も初詣に行
くことが出来ま
した。早くも口
ナが終息します
ように。

～今後の行事予定～

- 4月** 桜の立体飾り、ロマンティックコンサート、いのこメガネ、折り紙クラブ、こいのぼり工作、スギ薬局送迎、ほのぼの会、うめがやもち・バターどら焼き作り、ミニフラワーアレンジメント、簡単!パズルの日!!、消防訓練
- 5月** ロマンティックコンサート、ふじの会、田楽の日、折り紙クラブ、スギ薬局送迎、ほのぼの会、ミニフラワーアレンジメント、おやつの日、簡単!パズルの日!!
- 6月** いのこメガネ、折り紙クラブ、ロマンティックコンサート、スギ薬局送迎、ミニフラワーアレンジメント、ほのぼの会、簡単!パズルの日!!

猫背によって起こる症状

- 肺機能低下 ○首こり、肩こり ○腰痛、椎間板ヘルニア ○関節痛 ○便秘、消化不良
- 免疫力低下 ○脳梗塞、頭痛 ○思考、判断力の低下 ○自律神経の乱れ
- 眼精疲労

猫背の原因

そもそも猫背になってしまう原因は、脳が正しい姿勢を間違っ認識しているからなんです。猫背の方が楽だからと言って、日頃から背中を丸めた状態していると脳は「これが正しい姿勢なんだ」と勘違いします。しかし実際には筋肉へ大きな負担がかかっており、身体を圧迫し続けていき、筋肉への負担が増えると余計楽な姿勢になろうとし、猫背はさらに悪化していきます。また、負担のかかっている筋肉の場所によって、猫背のタイプが異なります。

～猫背のタイプとその特徴～

背中猫背タイプ

特徴：○背中全体が丸まっている
○腰、太もも、胸等の筋肉が収縮している

腰猫背タイプ

特徴：○腰部分が丸くなり、身体が前かがみになる
○腰、太もも、胸の筋肉に負担がかかって硬くなる

顎猫背タイプ

特徴：○頭を突き出し、顔が前に出ている
○長時間のパソコンや携帯の使用でなりやすい

お腹猫背タイプ

特徴：○反り腰でお腹が前に出ている
○腰、太もも、胸の筋肉が硬く伸びにくくなっている



性格が関係している？

猫背と性格には意外な関係性があり、内向的な方は自然と背中が丸まってしまう方が多く、猫背を引き起こしやすくなります。また、猫背で俯きがちになると、脳は『落ち込んでいる』と勝手に判断し、猫背になることによってネガティブな気持ちが生まれる場合もあります。猫背が癖になっている方は、脳が常に憂鬱と判断している可能性があるため、反対に普段から背筋を伸ばすことを意識するだけでも姿勢改善に繋がりますし、不思議とポジティブな気持ちになると思います。



古知野西保育園園児の皆さん 卒園おめでとございます



最後に
元気な姿を見せてくれてありがとう



小学校に行っても元気でね
素敵な贈り物を頂きました

3月16日(水)
いつも仲良くして下さった古知野西保育園の年長組さん達が今年も卒園を迎える季節になりました。
4月からピカピカの小学一年生になります。
この日は園児達が最後のご挨拶に来てくれました。

職員紹介

厨房職員 中原 大介



皆さん、こんにちは。
1月1日からふじの郷で皆さんのご飯を作らせてもらう事になりました中原大介です。
今までは関西の方で板前をしていました。
皆さんに美味しいと笑顔になってもらえるように頑張っていくので宜しくお願いします。

1月



ほのぼの会
紙皿フリスビーで高得点を狙ったよ



主な行事写真
苺大福とよもぎ饅頭作り
とっても美味しかったです

2月



豆まきの会
美味しい豆蒸しパンも食べました



チョコと紅茶はちみつの
カップケーキ作り
出来立ては美味しいですよ



お好み焼き作り
手作りだから更に美味しいです



お花のキーホルダー作り
小さくて可愛いのが出来ました



3月



折り紙クラブ
うさぎのおひな様を作りました



お花の壁飾り作り
お花はスノードロップです



苺のつまみ細工作り
かわいい苺のリースです

ほのぼの会
お手玉を使ってたくさんゲームをしました

