

ハイジ新聞

平成25年

9月号

〒590-0061

堺区祐徳町1-3-3ダイケンビル



流しソーメン



猫背について



猫背とはまっすぐ立った時に横から見て、くるぶし・膝・肩を結んだ直線より耳が前に出た状態を言います。誰かにチェックしてもらるか、一人の場合では壁に背中を当てて立ち、踵・お尻・背中が同時についているか、でも分かります。

猫背になると肩の筋肉が前に引っ張られ負担がかかり血行が悪くなると肩凝りの原因に。背骨が歪むと骨盤が開き下半身太りになることもあります。

対策として運動を2つ紹介します。①立位または座った状態で胸を張り元に戻します。②壁に向かって少し離れた所に立ち、両手を壁について腰を反りお腹を壁に近づけます。この状態で20秒ほど静止して戻します。2つとも10回ほど繰り返します。椅子に座るときには腰当てを使い、腰と椅子の間にクッションやバスタオルを折りたたんで入れるだけでも背骨を綺麗に保てます。よい姿勢を保つには、何度も意識しないと楽な姿勢（猫背）に戻ろうとするので最初は大変ですが、自分のキレイな姿勢を想像しながら是非始めて下さい。



9月 お誕生日 おめでとうございます。

9月12日

9月12日

9月15日

9月21日

お誕生日おめでとうございます

いつまでもお元気でハイジに

いらしてください

利用者様・ご家族様の声

ご要望がございましたらすぐに対応いたします。

「楽しかった」とのお言葉を頂けるようにスタッフ一同頑張っております。今後ともデイサービスハイジを宜しくお願い致します。

