

東風館だより

Vol.05

社会福祉法人くらしのハーモニー
サービス付き高齢者向け住宅
ハーモニー東風館
宇治市木幡金草原14-4
0774-31-3535

貯筋体操

無料体験会



次回は4/20(日)15時からです

東風館では毎日「貯筋体操」をご利用者と職員で頑張っています！前回(11/30)は初めて地域の方々も参加して下さい、いつも以上の活気が見られました。

少しハードな体操もありますが、その人にあった体操方法を館長が教えて下さいますのでご安心を！！

かめだ

くらしの相談室



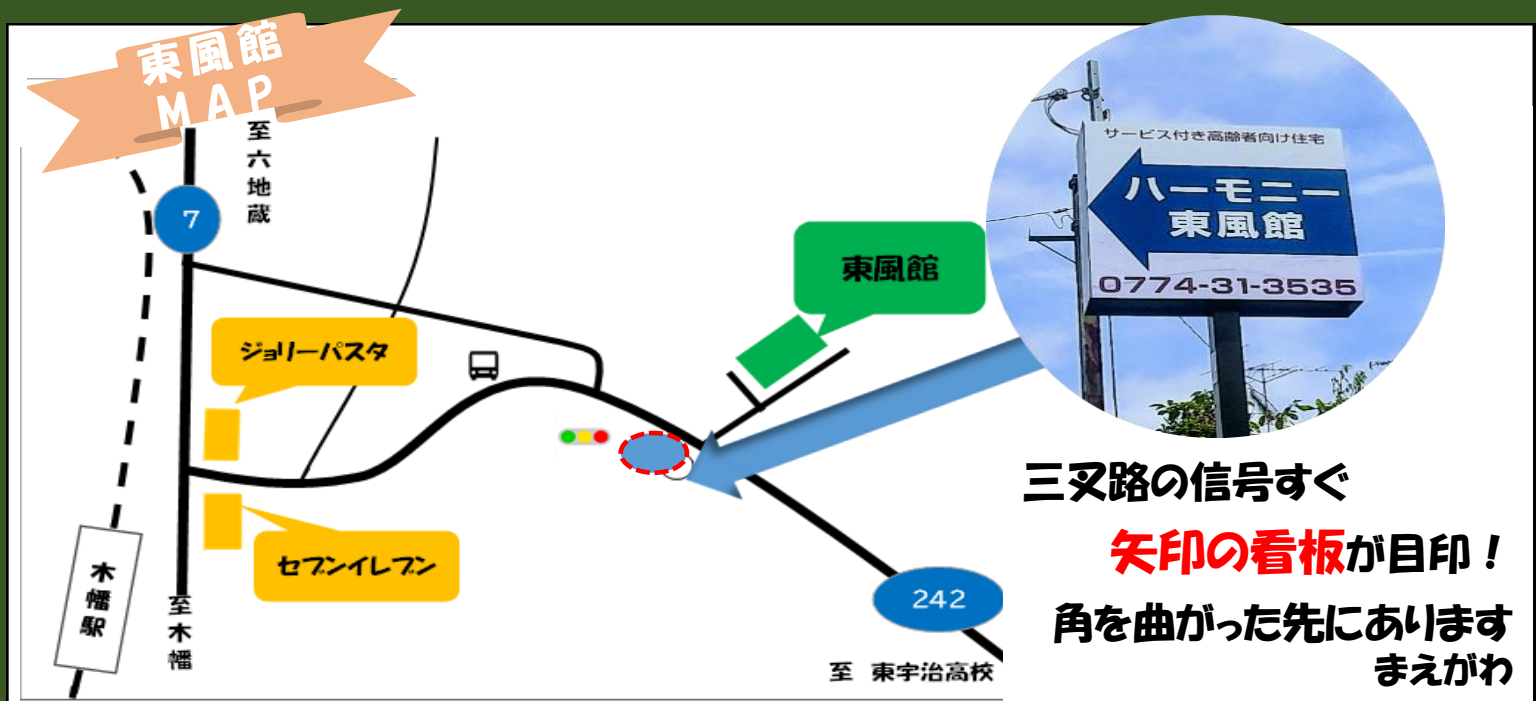
玄関入って
すぐ右！

ハーモニー東風館には「くらしの相談室」があるのをご存じですか？

「くらしの相談室」では、相談員が東風館にお住いの高齢者のみなさんの介護相談をはじめ、生活の様々な困りごとについてご相談をお受けし、解決に必要なお手伝いをしています。

もちろん、地域にお住いのみなさまも、何かご相談がありましたら、お気軽におたずねください！

相談員 なかむら



三叉路の信号すぐ
矢印の看板が目印!
 角を曲がった先にあります
 まえがわ

東風館駐車場で **東風館では様々な催しが** byやまさき

4月20日
10時から

SORAマルシェ

移動スーパー とくし丸

★耳に残るテーマ曲で有名な

毎週土曜日
 13時半
 東風館食堂

★セブンイレフジんさんも!

●腰痛の9割は原因不明
 原因不明の腰痛は、医者に行っても、痛み止めや湿布が処方されるだけで、痛みがひどい場合は、コルセット着用を勧められることもあります。
 どれも、痛みを抑えながら自然治癒を待つ「日にち薬」にすぎません。

●3日以上の上静は逆効果
 痛い、動くのがいやになりますが、身体を動かさないと、血流も悪くなり、筋力が低下します。
 コルセットは楽になりますが、長期間着け続けると筋力が低下します。
 だから、痛くない方法で、痛くない範囲で、できるだけ身体を動かす方が良いのです。

介護福祉士の健康豆知識
 Byみやもと

髓核

猫背や前かがみだと、背骨の背中側が広がり、髓核が背中側にズレ、腰痛が起きます。

●髓核を正常位置に戻す
これだけ体操

- ①足をやや広めに開いて立ち、
- ②骨盤のすぐ上辺りに両手を当て、
- ③息を吐きながら骨盤を前へ押し出し3秒、
- ④これを2回繰り返す。

痛み軽減にもなり、腰痛予防にもなります。