

ケアプランセンターあすか通信

令和6年6月12日発行

第101号

発行責任者 富田啓暢

歩く姿勢が健康に良い



正しい歩き方

- 1 姿勢を整える（頭をまっすぐにし肩の力を抜いて背中をまっすぐに保ちます）
 - 2 かかとから着地し足全体へ体重を移動、つま先で地面をけります
 - 3 腕を自然に振る（ひじを軽く曲げて後ろに意識して腕を振ります）
 - 4 目線は前方（足元を見るのではなく前方を見て歩きます）
- 正しい歩き方のメリット
- ・バランスが良くなって転びにくくなる
 - ・関節や筋肉への負担が減る
 - ・筋力がついて呼吸や血行が良くなる
- #### 良い姿勢の作り方
- 1、 背筋を伸ばす（座っているときもたっているときも頭から腰までをまっすぐに伸ばす。頭を前に突き出さないように気を付ける）
 - 2、 肩をリラックスさせる（肩甲骨を軽く寄せて、胸を開く感じ。肩の力を抜く）
 - 3、 骨盤を立てる（座る時は骨盤を立てて座る・立っている時は腰を反りすぎない

4、 ようにする

姿勢を良くするストレッチ体操

- ① 肩甲骨の引き寄せ 椅子に座って背筋を伸ばす↓肩甲骨を寄せて胸を開く感じにする↓両手を後ろで組んで下に引き下げる（10秒キープ）
 - ② 肩甲骨回し 両肩をゆっくり前から後ろへ回す↓後ろから前に回す
- 寝たままできる股関節の体操
- ① 膝倒し 仰向けに寝て両膝を立てる↓両膝を揃えたままゆっくり左右へ倒す
 - ② 股関節のストレッチ 片膝を立てる↓立てた膝をゆっくり反対側に倒す

ストレッチの効果

・柔軟性のアップ（関節や筋肉が動きやすくなる）・血行促進・リラックス効果が期待できます

◎正しい歩き方、良い姿勢、ストレッチを生活に取り入れることで、痛みや転倒予防、健康維持に役立ちます。無理のない範囲で毎日少しずつ続けることが大切です。

木製絵画

県展入選

「楯伽崎」

熊野市久生屋町

倭 貞義さん

倭貞義さんの木製絵画が県展において「自然の恵み賞」を受賞しました。

6月15日～22日 移動作品展にて展示予定です。会場は熊野市文化センターです。



Galaxy Camera
Galaxy A20で撮影

百寿

新宮市

潮崎初枝さん



百歳のお祝いをお届けした潮崎さんより、お礼の手紙があすか富田理事長あてに届きました。その一部をご紹介します。

「さて5月30日 鈴木さんが来てくださいますして、百歳のお祝と言って、たくさんのお祝いをくださいました。なんの役にも立っていない私にいただくのは本当に申し訳ない思いですが、いただきました。有難うございます。中略。百歳になり文章も字も上手に書けません、私の心からのお礼を申し上げます。」

(鈴木はケアマネジャーです)

投稿

熊野市木之本町

中西嵩治さん

皆さんお元気ですか。私ももうすぐ九十六歳に、又七十年近く連れ添った老妻も八十九歳と長生きしています。これも子供たち、孫たち、ひ孫たちにくぐまれたことと頼りになるお医者方と親切なデイサービスの皆様方のおかげと感謝しています。

皆さんも幸福な、健康な生活をいつまでも長生きして下さい。

姉妹です

熊野市五郷町

下和田貴美子さん(姉)

陰地 正代さん(妹)

むつみ苑の前で撮った写真が老施協機関紙「老健」の表紙を飾ったものです。



利用者の作品

俳句


熊野市新鹿町

仲 つい

幸せや 手と手をつなぐ

さくらんぼ 

初蛙 夕餉の箸を

休めけり 

ちぎりえ

思い出の作品

新宮市

永井征代さん



写真

新宮市

千葉喜康さん

写真帳より

「丸山千枚田の田植祭り」



絵手紙

紀宝町

元屋敷眞弓さん

