

令和6年3月20日発行

## すまいる

**SMILE** 



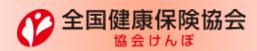
発行元

二階堂酒造グループ 喜和屋運輸(相)

グランドホーム古国府

〒870-0844 大分市古国府四丁目1番6号 TEL097-573-6353 http://furugo.net

健康ナビ **OITA**  保健師・
管理栄養士の
季節の健康コラム



協会けんぽ大分支部HPより転載

# 腰痛と上手に付き合おう!



さっそく、みなさんへ、質問です!

Q:原因不明の腰痛はどれくらいあるでしょう?

135% 255% 385%

A: 正解は③の85%

日常生活の中で少し気をつければ、腰痛の軽減や予防は可能です~☆彡

#### <腰の負担を最小限に!>

#### ☆立位での注意点

- ・立位で背中を丸めるほど腰の負担が増える! そのため背筋を伸ばし、上半身を床と垂直に保って立つことを心がけましょう。
- ・立位での作業や家事をする際は、ボクシングの構えのように足を前後に開いて上半身を外側に向けましょう。 こうすると上半身を支えている腹筋にも負荷がかかり、背筋の負担が減ります。 負荷が偏らないように、左右の足は適宜入れ替えましょう。

#### ☆座位での注意点

- ・椅子に深く座って足を前に出す。
  - 後ろに体重を預けるようにして背中全体をピッタリと背もたれにつける。
- ・椅子に浅く座って足を手前に引き寄せ、膝を股関節よりも下げる。 骨盤を立てて背筋を伸ばす。

#### ☆<u>股関節を柔らかくすることも重要!</u>

・前傾姿勢をとる際、背骨を軸にしようとすると腰に大きな負担がかかりますが、股関節を軸に前傾すれば腰の 負担はほとんどなくなります。そしてそのためには、お尻にある筋肉(大殿筋)と太もも裏の筋肉(ハムスト リングス)を柔らかくする必要があります。

協会けんぽ大分支部では、

**5分でできる簡単エクササイズ動画**を公開中です。

いつでもどこでもできる運動がストレッチです! すきま時間に、ぜひ Let's エクササイズ〜☆彡



Vol.235













#### たこ焼きが食べた~い!

ある入居者様の一言で実現した、たこ焼きパーティー・・・ ご家族様の配慮でたこ抜きの"たこ焼き"でしたが、皆さん大満足! 猫の日の嬉しいプレゼントでした。

ご馳走様でした。

## 初挑戦

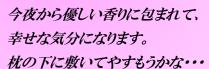
### におい袋「サシェ」を初めて作りました!

































Vol.235











































豆の他にも、餅やお菓子、 さらにはお金をまく地域も・・・ あるそうです。

Vol.235











今月は、誕生日者の皆さん誕生日会に出席! 9名の入居者様が歳を重ねました。 これからもお元気にお過ごし下さい。



# まっちゃんの 投稿 随筆





#### ●2013.4.4. 毎日新聞掲載分●

息子の嫁から「お義父さん、お誕生日おめでとうございます。いつまでもダンディーでいて下さい」とのメールが届く。妻が「ダンディーとはどんな意味?」と聞くので「ダサイの反対さ」と答えたところ、けげんな顔をしていた。この地に住み着きはや20年。 唯々歳月を積み重ねるだけでダンディーどころではなかったが、早くも80歳に到達した。 人間50年と謡った信長を思うと生かされ続けてきたことにもなる。 久しく励ましの言葉を受けたことがなかったので、嫁からのメールがうれしかった。 今度帰省してきたら、 歓待してあげよう。



早くも年度末を迎えようとしています。

巷では、春闘満額回答等好景気を感じられるようなニュースが メディアから流れています。株価もかつてのバブル期を上回る 勢いで上がり続けています。

我々もその恩恵にあやかりたいと思っているのは、私だけ?笑 新年度もがんばろっと!