

# 愛の家通信

Vol.78

3月になりました。  
皆様健やかに過ごしてでしょうか。



寒さが続く中にも少しづつ春の訪れを感じる季節です。

反面、昼間と夜間の寒暖差が大きく体調を崩しやすくなりがちです。

適度な運動と睡眠をしっかりと取って元気に桜の季節を迎えましょう。

# トピック①～ごちそうレク

2/10(火)は毎月恒例のごちそうレクでした。  
今回のメニューは施設長とスタッフが力を合  
わせて作った「ほっかほかのおでん」。  
おかわりコールが飛び交うなど大好評でした。



次回のごちそうレクもお楽しみに♪

## トピック②～もうすぐ春ですね

2/23(月)は東京でも春一番が吹きました。  
愛の家でも入所者の方が愛らしいひな人形を  
飾って下さりました。



春の訪れが待ち遠しいですね♪

## コラム～寒暖差による腰痛に注意

これから春にかけて朝夕の気温の変化が激しく、寒暖差が原因の腰痛などが起きやすいと言われています。

立ち上がりの際など意識してゆっくりと無理のない姿勢で行うよう心がけましょう。

### 大殿筋に対するストレッチ



1 椅子に深く腰掛け、右の股関節をかかえこむように手の力で引き上げながら曲げていきます。



2 かかえている側のお尻にストレッチ感ができたら心地よいところで止め20秒数えます。

3 終わったら足を下ろし、反対側も行い、2～3セット実施。

冬の厳しい寒さも徐々に和らぎ、春を思わせる陽気の日があつたりと、確実に季節の移り変わりを感じます。

天気の良い日は北風に気をつけて散歩やウォーキングに行かれてみてはいかがでしょうか？

今月も入所者の皆様が日々健やかに過ごして頂けるよう、スタッフ一丸となってサポートいたします！