



丸岡公園の花見

3月には利用者様と一緒に、丸岡公園の桜を見に行ってきました。久しぶりの丸岡公園の桜に、利用者様は非常に喜ばれている様子でした。



大畑の梅園

2月には熊本県人吉市の大畑町にある梅園を見に行ってきました。利用者様と一緒に、梅の花を眺めながら茶話会を楽しみました。



入所の様子

R5. 2月～4月



まがに良のののらな
 すら屋い花季れ種当
 。茶外日が節て類施
 話歩に綺にいの設
 会行は麗にるい木の
 なや利にるとまや広
 ど外用咲と桜す。場
 を気者様、や。々には
 行浴と天ツ毎が、
 つをし一気ツ年植様
 ていな緒のジ春え々

施設の桜とツツジ

通所の様子

R5.2月～4月



まき通所では、2月に節分の豆
まきや大畑の梅園に行つてき
のした。3月には、ひな祭り
の日に、雛人形を貼る作り
成した。雛人形は、4月には、
ペーパーフラットと松ぼっくり
を使い、桜の作やバスに八
きくた。岡公園の桜を見に行

通所の作品介绍

誕生会

誕生会の日には、利用者様に手作り色紙がプレゼントされました。お昼ご飯には誕生会食も振舞われました。



座ってできる腰痛体操

運動を行う際の注意

この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください

● 各1セット10～15回で、2～3セット行いましょう

前後運動

【ポイント】
前へ行くときは腰を反らない！ 胸を開くイメージで。

① 丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まる。



② 息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。



並行運動

【ポイント】
移動した側の肩が下がらないように！ あくまで左右の肩の高さは並行に保ちましょう。

①

丸めたタオルを真ん中に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところで停止。



②

体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。



円を描く運動

【ポイント】
息を止めずに、自然に呼吸しながら運動しましょう。

①

手を前で組み、おしりで円を描いていく。できるだけ大きく。頭の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回す。



②

逆回転。右前・右後・左前・左後。苦手な方向があれば、その方向へ重点的に動かしましょう。



出典：理学療法士協会

医療法人 愛 介護老人保健施設 つつじのさと 理事長 愛甲 碧
〒868-0092 熊本県球磨郡山江村大字山田字南永シ切1705
TEL:0966-24-9800 FAX:0966-24-9988

こちらから当施設のホームページをご覧頂けます。→
過去の広報誌やブログ等も掲載しております。

