

リハビリ

季節の変わり目の肩こり・頭痛に！ 簡単肩こり解消体操！

季節の変わり目や生活環境の変化で体の不調を感じる人は約8割もいると言われています。

下記の項目、2つ以上あてはまる人は、自律神経が乱れ、体が緊張しやすい状態になっている可能性があります。肩こりが悪化しないように注意です。



- 倦怠感や意欲の低下があり、頑張れる気がしない
- 朝の目覚めが悪い
- 集中力が低下して、効率よく作業を進められなくなった
- 不安や焦りを感じて気分が落ち込む
- 何かとネガティブ思考になりがち
- 肩こりがつらい
- 背中中の張りが強く感じる
- 頭痛やめまいを感じることもある
- 胃もたれや腹痛など胃腸の不調
- すぐにイライラしてしまう
- 寝つきが悪い・熟睡できない

肩こりを悪化させず、心身の緊張が解けるよう心掛けることが予防に繋がります。特にこの時期は、なるべく自律神経のバランスを崩さないようにしていきましょう。

肩こり体操

1 目を閉じ、リラックスして腕を前回り、後ろ回しと大きく回します。

2 肩の力を抜いて、首を回します。

3 両腕を真上に上げて、前から後ろに振り下ろします。

4 両腕を大きく横に振り上げ、体の前に振り下ろします。

4月のご当地メニューは「群馬県の郷土料理」

ソースカツ丼・パンプキンサラダ
漬物・味噌汁でした。

元祖は、とあるうなぎ屋と言われており、揚げたてのカツをソースにくぐらせてご飯に乗せるのが基本的なスタイルです。マイルドな味わいのソースは、カツはもちろん、ご飯との相性も抜群です。

来月は奈良県の郷土料理です。

群馬県 ご当地メニュー

- ・ソースかつ丼
- ・パンプキンサラダ
- ・漬物
- ・味噌汁

鶏のタレにウスターソースをブレンドしたオリジナルソースをカツ丼に使用。



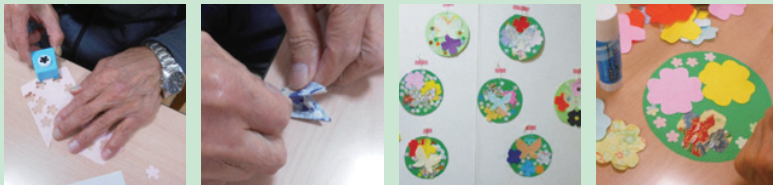
老健 お花見

彦五郎公園へお花見に行きました。今年には満開の桜を見ながら春の訪れを感じていただき、和やかなひとときを過ごされました。皆様、「満開できれいだったよ」「普段と違うところに来てよかったよ」ととても喜ばれておりました。



デイケア 創作レク 4/13(月)~18(土)

壁面に飾る『クローバーの花冠』を作りました。男性ご利用者様も器用な方が多く準備などのお手伝いまでしてくれていました。



ビューティタッチセラピストよりお知らせ

お待たせしておりました…今月より、**フェイシャルセラピー**や**メイクキュアセラピー**もご予約できるようになりました！
無事、試験に受かりましたので、ご予約お待ちしております。



フェイシャル または メイクキュア

ハンド または フットケア

今月の替わり湯は

「桜の替わり湯」4/6(月)~11(土)

桜の花びら(造花)をカプセルに詰めて浮かせました。香りには柑橘の皮を別途ご用意。「桜の匂いないんか?」「みかんは実食べたいよ(笑)」と話されていました。



NO.141
令和8年
4月号

すみれ便り



春の日差しが暖かく、過ごしやすい季節となりました。
今月の老健は公園へお出かけし満開の桜の中、お花見を楽しんでいただきました。
デイケアではビューティタッチセラピーの予約受付中です。スキンケアやメイクアップを通して心や身体の健康を促す美容療法です。ぜひお試しください♪



田辺すみれ苑
Instagram
はじめました

田辺すみれ苑Instagramを開設しました。施設内の雰囲気や様子をお届け出来ればと思います！よろしければ、フォローお願いします。