

令和 4 年 2 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

<https://ameblo.jp/hikoreha-cl>

はるのうみ介護最前線

～節分の豆まきの掛け声について～

豆まきの掛け声といえば、「鬼は外、福は内」が定番です。地域や神社によっては、「鬼は内」という所もあるそうです。

- ・「福は内、鬼は内」・・・鬼を奉る神社や鬼を守り神とする地域で使用。
- ・「福は外、鬼は内」・・・厄を神社に迎え入れ、家庭に福を授ける為に使われている。

地域によって、色々と掛け声が異なりますが、その土地に密着した掛け声で所変わればという事なんですね。

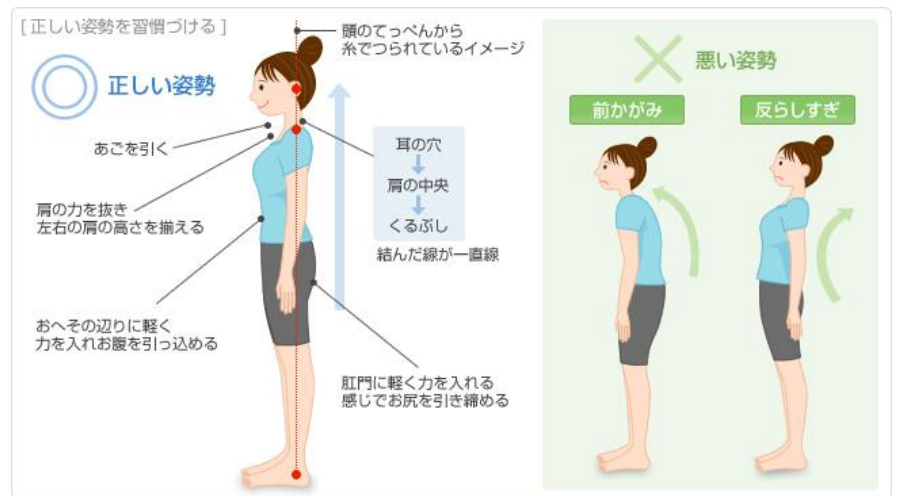


ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

前回、抗重力筋を鍛えて良い姿勢を保つ大切さについてお話をしました。では、良い姿勢とはどんな姿勢なのでしょう？今回は正しい立ち方について説明したいと思います。

図を参考にしてみてください。ポイントは「おしりの筋肉を意識し、肛門を締めて立つ」こと。肩に力を入れず、下腹に力を入れて立つよう心掛けてください。これだけで曲がっていた背中や膝が伸び、後ろに落ち込んでいた腰が持ち上がります。背中が伸びれば胸もまっすぐになり、アゴも引けます。一度自分の姿勢を見直してみてくださいね。

良い姿勢とは ～正しい立ち方～



おねがい



感染症拡大防止に
ご協力ください

日頃から当施設の感染対策にご協力いただきありがとうございます。いよいよ第6波が来て、全国的に、また滋賀県、彦根市でも感染者が急増しています。

利用者様におかれましては、**濃厚接触者・PCR 検査対象者・疑いの可能性になった場合、又はその方と接触した場合は、ご利用を控えていただくか連絡をいただくようにお願いします。**デイケアはるのうみが安全に続けられるよう職員一同取り組んでまいりますので、ご協力とご理解の程よろしくお願い致します。