

# おめでとう

## 10月号

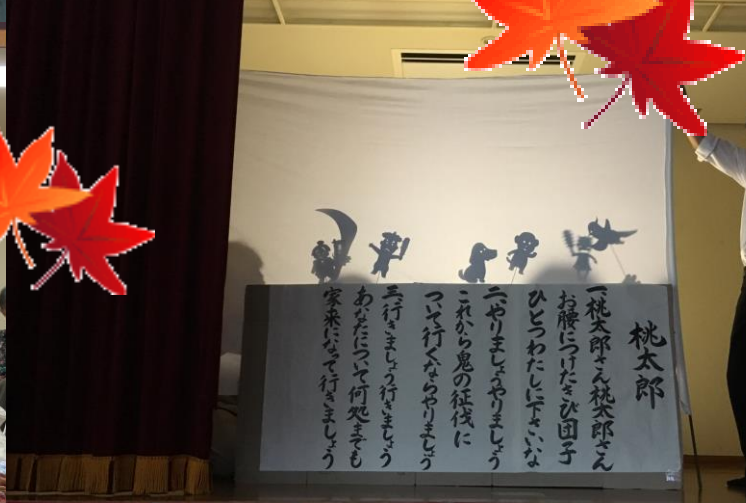
【発行者】

社会福祉法人 香東園

特別養護老人ホーム岡本荘

電話 087-885-2828

第184号 2016年10月15日発行







去る9月7日、高松市副市長の100歳表敬訪問がありました。岡本荘では、今年100歳を迎える方が三名、100歳以上になられる方が四名いらっしゃいます！今年男女ともに平均寿命が80歳を越えたとはいえ、100歳まで健康であり続けることは、容易なことではないと思います。本当にすごいことですね！これからも、毎日を穏やかに、楽しく過ごしていただけるように、私たち職員も精一杯サポートしていきます。皆様おめでとうございます！！

# 祝・ご長寿No.1!



医務だより

## 秋は運動の季節

秋と言えば…みなさん何を思い浮かべますか？

読書の秋、食欲の秋、芸術の秋。一度は耳にした経験があるのではないのでしょうか。

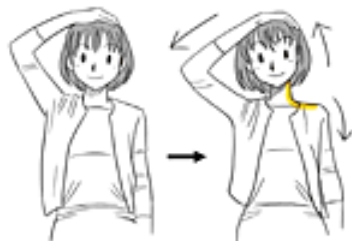
その中に運動の秋というものもあり「秋はよく食べてよく動く！」太らないように食べるのを我慢するよりも運動すればいいという考え方でですね。秋は暑すぎず寒すぎず、運動するにはとてもよい季節だと思います。

運動を始めるといってもなかなか難しいものです。簡単なストレッチから始めてみてはどうでしょうか。

ストレッチとは、簡単に言えば準備・整理体操です。それが運動前の準備運動だけでなく、日常生活の中で広く取り入れられていったことから、ストレッチという言葉が定着しました。現在では肩こり腰痛の解消からスポーツ障害の予防など、多くの目的で行われます。

それでは1つ、座ってできる簡単なストレッチを紹介しましょう。デスクワーク等による長時間での同じ姿勢、これに伴う不良姿勢など、全身を使わず同じ筋肉のみ使いつづけた結果、筋肉が疲労をおこし、肩こりが現れます。

### 自分の席で簡単ストレッチ



首筋: 伸ばしている方の肩は下げるようにする



肩周辺・体側: 杯を傾けない

#### ストレッチの効能

- 肩こり・背中痛み・頭痛の予防や緩和
- 小休止が入ることで、眼の疲れを予防
- 気分のリフレッシュやストレスの緩和

#### ストレッチのポイント

- 反動をつけずじわじわと伸ばす
- 力を入れず、気持ちいいと感じるところでやめる
- 10～15秒間、左右2回ずつ行う



肩・肩周辺・体側: 顔を下に向けない



肩周辺・胸側: 肩を後ろに引く



前腕・肩周辺・背中: 肩を引っ込めるようにする



# 2F さくら祭り

