

ほほえみ



2026年 5月30日 第54号

発行：看護小規模多機能 複合型サービスすずらん府川

〒350-0831 川越市府川196-1 TEL：049-292-0330 FAX：049-292-0393 E-mail：suzurann-fk@chic.ocn.ne.jp



HP顔出しNG

まったり ティータイム

おやつの中にはチーズケーキを用意し、
皆さまでティータイムを楽しみました。
甘いひとときに会話も弾み、
笑顔あふれる穏やかな時間を過ごしました。



おかわりほしいね

甘くておいしい



お茶に合うわ

ほほえみ スナック

5月

5月は鯉のぼりを飾り、季節を感じながら過ごしました。室内では飾り付けの制作にも取り組み、皆さま思い思いの作品づくりを楽しまれました。



みんなで制作がんばっています！！



書道も挑戦！



6月の飾りを製作しました 🍉



5月ですが暑いのでアイス解禁しました 🍧



暑い日はアイスに限るわ



5月なのに暑いわね



もう夏みたいな暑さだわ



いつまでも元気に動ける体へ

腰痛を予防する 4つの習慣

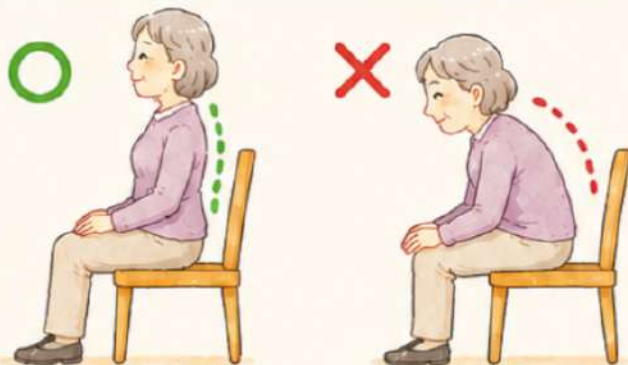


腰痛は、日々の生活習慣の積み重ねで予防できます。
今日からできることを続けて、
快適な毎日を過ごしましょう！

1 正しい姿勢を意識する

猫背や反り腰は、腰に負担がかかります。
背筋を伸ばし、あごを引いて、
自然な姿勢を心がけましょう。

POINT イスに座るときは、深く腰掛けて
背もたれを使いましょう。



2 適度に体を動かす

筋肉をほぐし、血流をよくすることで、
腰への負担を減らします。
毎日、無理のない範囲で体を動かしましょう。

POINT 1日30分のウォーキングやストレッチが
おすすめです。



おすすめストレッチ



体をひねるストレッチ



前屈ストレッチ

※痛みのない範囲で行いましょう。

3 重いものを持つときは注意する

腰に大きな負担がかかる動作は、ぎっくり腰の
原因にもなります。持ち上げ方を工夫しましょう。

POINT ・膝を曲げて、腰を落とす
・物を体に近づける
・急にひねらない



4 体を冷やさない・休養をとる

体の冷えや疲れは、筋肉のこわばりや血行不良を
招き、腰痛の原因になります。
体を温め、しっかり休むことを大切にしましょう。

POINT ・お風呂で体を温める ・腰巻きやひざ掛けを活用する
・睡眠をしっかりとする



入浴でリラックス



十分な睡眠を

ひとつ
アドバイス

腰痛は、ちょっとした心がけの積み重ねで予防できます。
「痛くなってから」ではなく、「痛くならないように」
日々の生活を見直して、いきいきとした毎日を送みましょう！



毎日の習慣で、腰がラクだと、心も体も元気になります！