

# 通い、泊まり、居住 ほっと・ハウス・ 豊玉便り

Vol.157

2019年5月号

## 寒さも和らぎ暖かい日が多くなりました

春の陽気に誘われて、体を動かしたくなる時期ですね。運動前や肩こり、腰痛対策など、日頃から行う人も多いストレッチ。ですがストレッチは、ただ伸ばせばいいというものではありません。今回はそんなストレッチの正しい方法を紹介したいと思います。

### 息を止めないこと



### 伸ばしている筋肉を意識すること

息を止めていると血圧が上がってしまい、ストレッチの効果もありません。数を数えながら行くと、息が止まることもありませんよ。

何となくストレッチするより、「今は太ももの前の部分の筋肉を伸ばしているんだ」「今は右脇腹の筋肉が伸びているなあ」と意識するだけで、ストレッチの効果もアップ!

### 気持ちいいと感じること

痛みを感じるまで伸ばすのは逆効果。痛みを感じると、反射的に筋肉が収縮してしまい、伸びてくれません。

### 反動をつけないこと

勢いをつけるとケガのもとになります。筋肉を徐々に伸ばしていくイメージで。



## 「ヒノキ風呂」+「菖蒲湯」で極楽湯

## 空き情報



桜が終わり、新葉が芽吹き、徐々に日差しが強くなりました。今年も5月6日(月)~9日(木)はほっと・ハウス・豊玉自慢の「ヒノキ風呂」に「菖蒲湯」がプラス!!

菖蒲湯に入れば体が丈夫なまま夏を過ごすことができ、お風呂の中で菖蒲の葉を鉢巻きに締めるとより一層効果が高まるといわれております。

豊玉のお湯に入って今年も暑い夏を乗り切りましょう!

	月	火	水	木	金	土
利用	○	○	△	○	○	◎
入浴	○	○	△	○	○	○

## 5月のデイサービスの予定

バイオリン → 4(土)

歌の会 → 24(金)

読み聞かせ → 27(月)

書道 → 31(金)



# デイサービスのご様子



今年の桜は、気温が低かった日が続いたので、長く見る事が出来ました。恒例の花見も車に乗り、石神井川沿いの桜が見えると、利用者様の顔も笑顔になり始めました。利用者様は、待ちきれないご様子で、車を降り、桜を近くで見ると、更に感動されて「わあ～綺麗」「良いわね」と声を出され、楽しまれているご様子でした。しばらく、桜を堪能され、穏やかな気持ちでデイに戻られました。毎年、綺麗に咲かせてくれる桜に感謝したいと思います。流石、日本のシンボルです！！



4月21日バスハイクで大江戸博物館へ



ほっと・ハウス・豊玉デイサービス

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-8-19

TEL:03-5946-4310 FAX:03-5946-4311

HP<http://www.hotspage.co.jp> E-mail [house@hotspage.co.jp](mailto:house@hotspage.co.jp)