

2月22日は

# 猫背改善の日



数字の「2」が猫背の人を横から見た状態と似ており、2月22日が1年で最も「2」が多く並ぶ日ということ。また、季節的にも寒く首をすくめて猫背になりやすいため、「より多くの方に自分自身の身体へ意識を向け、姿勢を良くして健康的で前向きな人生を送ってもらうこと」を目的に制定されました。

日頃から背筋を丸めた状態でいると、脳はそれを正しい姿勢と間違えて認識してしまいます。しかし、実際には筋肉へ大きな負担がかかっており、身体を圧迫し続け、筋肉への負担が増えていきます。すると余計な姿勢を取ろうとし、猫背はさらに悪化していきます。

## 【3種類の猫背！あなたはどのタイプ？】

～ 猫背は身体機能の低下にもつながります ～

- ①首猫背タイプ：首が前に出て背中が丸まってしまう  
出やすい不調：肩や胸のしびれ・頭痛
- ②背中猫背タイプ：背中が強く丸まってしまう  
出やすい不調：胃のむかつき・胸やけ
- ③腰猫背タイプ：腰の部分が丸くなる  
出やすい不調：足腰の冷え・腰痛・便秘

## 【改善策】

猫背は腰・太もも・胸の筋肉が張っている状態です。張っている部分のストレッチ・筋トシを行うと改善につながります。人によって治る期間に差はありますが、継続的に行う事が大切です。

## 【日常生活上での注意点】

- ① 座り姿勢を楽に保つ  
椅子に深く腰をかけ、両足は床にしっかり着くように椅子の高さを調節する。
- ② 肩甲骨を動かす  
左右の肩甲骨を寄せるように胸を開きながら背中の筋肉を伸ばし柔らかくほぐす。
- ③ アゴを引く  
顔を正面に向け肩の力を抜いて水平にスライドさせるようにアゴを引く。



多聞荘 機能訓練指導員 監修

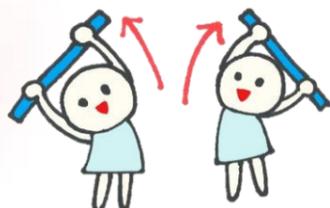
## 1人でも気軽にできる「棒体操」

棒は、新聞紙を手のひらで持てるくらいの太さに丸めてテープで巻いたら出来上がり。長さは50～70cm程度に。

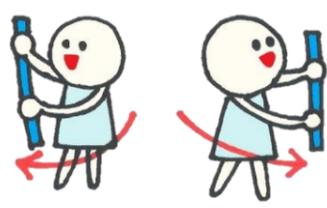
ハンザイ



横へ屈伸



棒の横振り



背中を伸ばす



## 社会福祉法人 天摂会

ハートフル多聞 坂根 〒709-0873 岡山市東区瀬戸町坂根 792-14

- 特別養護老人ホーム多聞荘 TEL (086) 953-0011
- 多聞荘ショートステイセンター
- ケアハウスたもん荘
- 多聞荘デイサービスセンター FAX (086) 953-0012
- 多聞荘指定居宅介護支援事業所

ハートフル多聞 山陽 〒709-0827 赤磐市山陽 1丁目6番3号 TEL (086) 958-5511 FAX (086) 958-5512

- 山陽多聞荘デイサービスセンター
- 小規模多機能型居宅介護

ハートフル多聞 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 33 TEL (086) 952-5200 FAX (086) 952-5203

- サービス付き高齢者向け住宅
- ハートフル多聞キッズルーム
- 訪問介護 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-1 TEL (086) 952-2288 FAX (086) 952-5515

ハートフル多聞指定居宅介護支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 952-5020 FAX (086) 952-0058

- ハートフル多聞相談支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 230-2250

ハートフル多聞 備前 〒705-0025 備前市鶴海 2401 TEL (0869) 65-8975 FAX (0869) 65-8234

- 特別養護老人ホーム備前多聞荘
- 備前多聞荘ショートステイセンター
- 盲養護老人ホーム備前多聞荘
- 備前多聞荘訪問介護
- 備前多聞荘相談支援事業所

月刊たーくんはデイサービスご利用者様が三つ折りにしてくれています。

2021年2月号

# 社会福祉法人 天摂会



# 月刊 たーくん

## 特別養護老人ホーム多聞荘



レクリエーションで福笑いを行いました。!(^^)!

手作りした鏡餅のパーツを切って、目隠しをして貼りました😊

出来上がりを確認して皆様大笑い。

お餅が下の方にあたり、歪んでいたりと面白い福笑いが出来ました👍

『笑う門には福来る』今年もたくさん笑っていきましょう。((´▽`))ケケケ

## 盲養護老人ホーム備前多聞荘



1月14日にどんど焼きを行いました。お飾りや門松を焼き、その火でみかんやマシュマロを焼いて、皆さんでいただきました。皆さん、「おいしいなー。」と喜ばれていました。

# 山陽多聞荘デイサービスセンター

今年は初詣には行けませんでした、多聞神社でお参りをしました。  
多聞神社でおみくじを引き、絵馬に今年1年の抱負を書かれました。



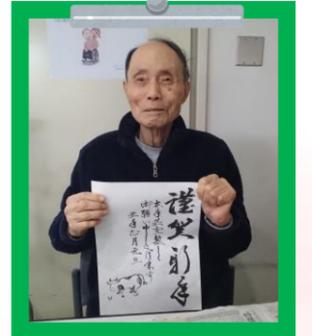
# ケアハウスたもん荘

今年の年越しは皆さんケアハウスで過ごされました。  
新年のおせちを見て「ごちそうじゃ〜」と皆さん大喜びでした。  
お雑煮はそれぞれの好きな数だけお餅が入ってました♪



# 特別養護老人ホーム備前多聞荘

新年、明けましておめでとうございます。  
今年も、元旦に書き初めをしました。  
皆さま見事な筆さばきで、今年の抱負などを書かれました。



# ハートフル多聞

1月のハートフルカフェでは、野菜をスタンプにして絵はがきを作りました。  
思い思いの色をつけて素敵な芸術作品となりました。



# 多聞荘デイサービスセンター

新春福笑いをしました。  
個性豊かな顔が出来上がり、とても盛り上がりました。



折り紙で花を作成しています。  
とても細かい作業ですが、  
ビーズで飾りをつけると  
きれいに仕上がりました。