

こんにちは。皆様のお宅に訪問させて頂くようになってから、間もなく一年経とうとしています。時間の流れは早いですが、日々成長できるように大切に過ごしたいと思います。最近は趣味を充実させようと、着物を着て出かけるようになりました。自分での着付けはまだまだへたっぴですが、1つのことに取り組みつつ沢山の学びを広げていきたいと思えます。

ヘルパー 高井 百佳



腰痛の悩みを抱えている人は多く、腰痛の原因やその痛みには違いがあります。今回はタイプ別に出来る腰痛体操を紹介いたします。

壁押し体操

前かがみで痛い人、ぎっくり腰の人のためのストレッチ

A-①両手を壁につけて両足を前後に大きく開く。前方の膝を曲げながら、両手でぐっと壁を押し、腰を少しずつ反らせていく。壁を押し力を利用して腰を反らせるのがコツ。痛みが出ない程度に。



膝かかえ体操

後ろ反りで痛い人のためのストレッチ

C-①仰向けに寝て膝を立て、両足を肩幅に開いて床につける。腰は伸ばして床についている状態。両手は体の横に置き、視線は真っすぐ上に向ける。



腰痛体操

うつぶせ反り体操

前かがみで痛い人のためのストレッチ

B-①うつぶせになって肘をつき上半身を起こす。おなかを床につけたまま上半身を反らせながら腰を伸ばす。



B-②慣れてきたら、腕を伸ばして上半身をさらに反らせながら腰を伸展させる。おなかを床につけたまま。腕立て伏せのように繰り返す



C-②タオルを折ってお尻の下に敷き、膝を両手で抱えて胸に寄せる。お尻がぐっと浮いて、腰がしっかり丸まるようにする。そのままの体制を20～30秒間続ける。



令和2年
(2020年)
3月号

vol.115

安心、安全
スピーディな対応

訪問入浴のことなら
おまかせください!

026968 検索
クローバーケアセンター
CLOVER

3月
訪問理美容
サービスの
お知らせ
3日(火)
13日(金)
18日(水)
24日(火)pm
26日(木)pm
も相談 受付可

腰痛対策はシンプルで、痛くなる動作を避け、楽になる動作をすること。日常生活の中で腰に負担をかけない動作や姿勢を心掛けましょう。体操はゆっくりと痛みが出ないようにやりましょう。

(611=001+6+Z+Z+1)(1+2+9+10119)
六本木/F、五本木/G、八重
C、四谷/D、麻布十番/E、
A、千駄ヶ谷/B、三軒茶屋/
最前側の目録

簡単一品料理

レンジで簡単☆☆ キャベツチーズミルフィーユの トマトスープ

- ①ボウルに1を入れて混ぜておく。
- ②耐熱容器にキャベツ、ツナ、チーズの順に重ねてゆく。
- ③①を入れ、ラップをして600Wのレンジで3分程度。キャベツがしんなりするまで加熱します。
- ④胡椒をふりかけて出来上がり。



◆材料 (2人分) 1人当たり**kcal

キャベツ	80g
ピザ用チーズ	50g
ツナ缶	70g
①トマトジュース無塩	200ml
①コンソメ顆粒	小さじ1
胡椒	少々

今月のコネタ

「ツボ押し」でリラックス

日々の生活で疲れがたまっているのになかなか休めない方に、家の中でも簡単にできる「ツボ押し」をご紹介します。今回は手のツボです。

①合谷 (こうごく)
痛み全般と、悪くなった気の巡りの改善に効力を発揮する万能なツボの代表格です。(目の疲れ、肩こり、腰痛、風邪、花粉症、二日酔い、緊張、下痢便秘)

②労宮 (ろうきゅう)
メンタルな悩みを抱えている方はおぼえておきたいツボです。自律神経を整え緊張を緩める働きがあります。(ストレス、胸の痛み、緊張、不安)

ツボの押し方
人差し指と親指の骨が交わる部分のくぼみにあるツボです。親指の腹を当て骨に当たるように押し回します。



ツボの押し方
手を握ったとき、中指と薬指の間にあるツボです。親指の腹を当て、もんだりさすったりします。



今月の脳トレ



Q1

右図A～Gの地名は、全てクローバーの訪問エリア内にある「数字の付く地名」ですが、数字の部分が一字空欄になっています。数字群の中からそれぞれの空欄に当てはまる数字を選んでください。結果、一度も選ばれなかった数字を合計し、その数字をお答えください。

- A. □ 駄ヶ谷 (渋谷区)
- B. □ 軒茶屋 (世田谷区)
- C. □ 谷 (新宿区)
- D. 麻布□番 (港区)
- E. □ 本木 (港区)
- F. □ 本木 (目黒区)
- G. □ 雲 (目黒区)

数字 一・二・三・四・五・六
七・八・九・十・百・千