

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2 休
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
	休	業 日		体重測定	体重測定	休
10 休	11 体重測定	12 体重測定	13 体重測定	14 避難訓練	15	16 休
17 休	18 体力測定	19 体力測定	20 体力測定	21 体力測定	22 体力測定	23 休
24 31 休	25	26	27	28	29	30 休



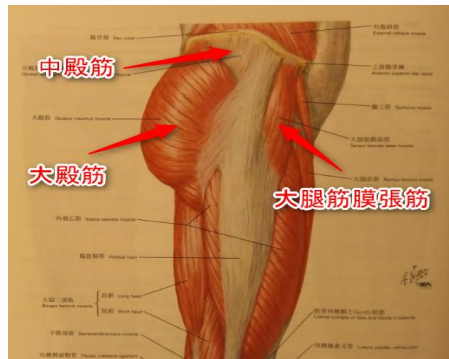
(令和8年5月)

### 自主練習コーナー

今回はブリッチ（おしり上げ）をご紹介します。

おしり上げをすると、股関節周囲の筋肉（大腿筋膜張筋）を強化し、腰痛を予防します。また、おしりの筋肉（大殿筋）を鍛えることで姿勢が良くなり、日常生活の動作が楽に。筋力の向上により、転倒リスクが減少されます。

さらに、背骨に沿って走る大きな筋肉群（脊柱起立筋）も鍛えられ、姿勢維持や、体幹を支える力がつくようです。



#### おしり上げのポイント

- ① 仰向けになり、膝を曲げる
- ② おしり↓腰↓背中順に ゆっくり上げていく
- ③ 背中↓腰↓おしりの順に ゆっくり下ろしていく
- ④ 上げるときに息を吸い、下げるときに息を吐く。

足を置く位置によっても鍛えられる箇所が変わるようなので、ぜひやってみて下さい。そして、どこに効いているのを感じてみて下さい。

※腰、肩、首に負荷がかかるので、痛みがある方には、おすすしめしません。

次回は、体幹トレーニングをご紹介します。

### ご利用者様の声

半年に一回、心臓を診てもらっている先生に『うんとよくなった』と言われました。

(80代女性)



前は、ばあちゃんの歩くスピードに合わせて歩いてきたけど、今は同じスピードで歩けるようになったね。と孫に言われました。

(80代女性)



### 今月の予定

- ・5/14 (木) 避難訓練 (午前中)
  - ・5/18 (月) ~5/22 (金) 体力測定
- ※体力測定期間中は、レッドコードは行いません。

ご協力よろしくお願ひします。



### みやびの様子

#### 歩き組♪



### 流行っています!!

雅では、空き時間に歩行訓練をする方が増えています。いつまでも“自分の足で歩く”ことを目標に皆さんぜひ、歩いてみませんか？