

1月のご利用風景

大殿筋(お尻の筋肉)を
鍛えましょう！

- ・転びにくい身体になる
- ・足がもつれにくくなる
- ・立ち上がる時や階段がスムーズになる
- ・慢性腰痛や冷え・尿漏れの予防にもつながる



二十歳を祝うつどい

犬山職員ふたりの子どもたちが、二十歳を迎えました。本人たちは一人前と思っているかもしれませんが、親にしてみたらまだまだ子ども...?! 人生の大先輩であるご利用者様から「60歳になっても可愛いわよ◎」と聞き、まだまだ楽しめそうだと安心いたしました(笑)
これからも末永く人生相談に乗って頂ければ嬉しいです🌸



椅子に座ってお尻のストレッチ

背中を
まっすぐ



- ①椅子に座り、片足を反対の膝に乗せる
- ②背筋を伸ばし、ゆっくりと体を前に倒す。
- ③お尻の伸びを感じながら、20～30秒キープ

前かがみにしてお尻を伸ばす



膝を抱えて引き寄せる



⚠ 注意

- ※無理せず痛みを感じたら無理に行わない
- ※呼吸は止めずに、自然に続ける

ヒラックス犬山

横浜市栄区犬山 59-1



045-719-0967