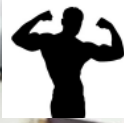


☆今月の施設内風景

座っても
マッサージします

春の歌

お花見気分で
ウォーキングマシンいつも明るく
元気いっぱい

伊藤の休日



伊藤です👋

この前、広島から愛媛へと続く、心ほどける旅に出かけました🌊

海に浮かぶ美しい社殿で知られる厳島神社では、穏やかな時間が流れ、とても良かったです🌊原爆ドームでは、静かに平和の大切さを感じるひとときを過ごしました。しまなみ海道を渡り、瀬戸内の美しい景色を満喫🌊旅の締めくくりには、歴史ある道後温泉で心も体もリフレッシュしました🌊

歴史と自然、そして癒やしに触れる、やさしい時間に満ちた旅になりました。

皆さんのお気に入りの旅先はどこでしょうか？

⚠️ぎっくり腰に注意⚠️

ギクッ

季節の変わり目は、朝晩の寒暖差によって筋肉がこわばりやすく、ぎっくり腰が起こりやすい時期です。特に、起床時や長時間同じ姿勢のあとに急に動くと、腰に負担がかかりやすくなります。予防のためには、日頃から無理のない範囲で体を動かし、筋肉をやわらかく保つことが大切です。重いものを持つときや立ち上がる時は、あわてずゆっくり動くことを心がけましょう。

<簡単ストレッチ>

- ・椅子に座ったまま、背筋を伸ばしてゆっくり前かがみになり、腰や背中を伸ばします（無理のない範囲で）
 - ・両手を腰に当て、ゆっくりと体を左右にひねります
 - ・肩をすくめてストンと落とす動きを繰り返し、全身の力を抜きます
- どれも呼吸を止めず、気持ちよい程度に行うのがポイントです。

日々のちょっとした心がけで、ぎっくり腰の予防につながります。無理をせず、ゆったりとした動きを意識して過ごしていきましょう。

ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438