

腰痛には入浴とストレッチ

一日の終わりには温かいお湯に浸かって血行をよくしましょう。

慢性的な腰痛に悩まされている人はシャワーで済ませずゆっくりと湯船に浸かることが大切です。腰痛はストレスも要因のひとつであり、体が温まり心がリラックスすると痛みを感じにくくなるようです。ただ、ぎっくり腰を発症した直後の入浴は禁物ですので要注意です。



そして寝る前にはストレッチを。ストレッチは凝り固まった筋肉をほぐすのに最適な方法で腰痛予防、軽減にかせません。



また、入浴後のリラックスした状態でおこなうようにすると効果がアップします。ただし、無理なストレッチはかえって症状を悪化させます。楽な服装で、呼吸を止めないよう注意しながら「痛気持ちはいい」が目安です。

5月の行事予定

- 3日 ドライブ
- 9・10日 母の日会
- 19日 誕生日会

※祝日も休まず営業しています。



ミニ運動会！ 飽きない競争に奮闘中



年に2回の消防訓練。日頃の訓練の大切さをいつも実感します。



大中小の亀にお手玉を置くゲーム。崩さないようにバランスを考えて…



【大漁旗】壁画が完成しました

体験利用、見学、いつでもお待ちしております。お気軽にご相談ください。

通所介護事業所 すまいるはあと

長崎市平瀬町76-4

TEL:095-895-7601 担当:田中

