

# ノイエスだより

第266号  
2021年  
3月  
介護老人保健施設  
ノイエス

## 餅つき大会

よいしょ！よいしょ！



12月28日当施設において餅つき大会が行われました。

コロナの影響により、今回はお供え物として皆さんと一緒に鏡餅を作りました。「よいしょ！よいしょ！」の掛け声でみごとな餅をつくことができました。

ぺったん！ぺったん！



## 繭玉作り

各階にて繭玉作りが行われ、今年の豊作を皆さんで祈願しました。

以前は紅白が主流でしたが現在は地域によって多くの色を使い、カラフルになっています。

繭玉が飾られるのは、かつて養蚕農家が多かったことを物語っているようです。



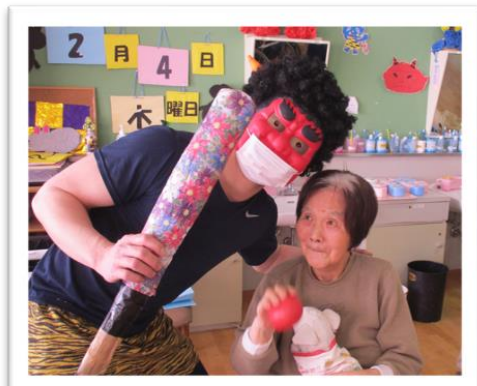


2月に各階で月行事である「節分」が行われました。  
 節分は2月3日との認識が多いと思いますが、今年は、2月2日となり、1  
 24年ぶりのことだそうです。  
 今年も鬼をめがけて豆をまき、一年の無病息災を祈願しました。  
 今年も福がいっぱいくるといいですね。



鬼は外

福は内



## リハビリ便り

朝夕の冷え込みもまだ厳しい昨今ですが、木々の芽もふくらみ始め春の訪れが実感できます。

2月に入り新型コロナワクチンの承認がされ、医療従事者に対しての先行接種も開始されたとのニュースもあり、コロナ収束への期待も高まっています。

まだまだ油断はできない状況に変わりありませんが、これまで同様に手洗い・うがい・マスクの着用など私たちが日々の生活で出来る感染対策の徹底も変わらず継続して、コロナに打ち勝ちましょう。

### ～ ハムストリングス(下肢後面筋)のストレッチ ～

ハムストリングスは、太腿の裏にある筋肉群のことをいい、別名「ランナー筋」とも呼ばれています。

運動量の多い人や、特によく走る人はこの筋肉群が発達します。

ハムストリングスのストレッチ効果としては、血行改善に繋がり老廃物や二酸化炭素の体外排出促進による疲労回復効果や、基礎代謝アップが期待できます。

また、ハムストリングスを柔らかくすることで、スムーズに前傾姿勢をとることができるようになるため、背骨に負担がかかりにくい腰痛の予防にもなります。



- ・膝をしっかりと伸ばす。
- ・つま先が顔に向くように足首を反らす
- ・その状態のまま、膝を天井の方へ向かって少し上げる。
- ・10秒間保持する。



医療法人 立史会 介護老人保健施設 ノイエス  
 山梨県中巨摩郡 昭和町 河東中島 四四三  
 n e u m a s i l r i s h i k a i o r j p

JAO

ISO 9001