



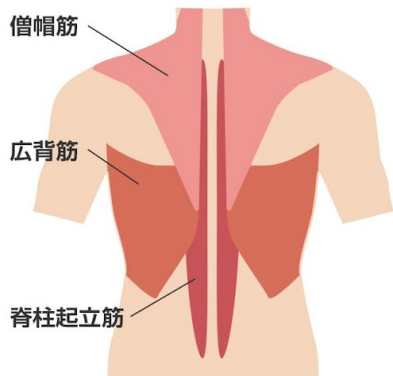
桜花満開の時期、外に出ることが楽しくなる季節となりました。
美しい姿勢を意識して颯爽と歩きたいですね。
そこで、今回のつつじ荘新聞は…



猫背改善！「背筋トレーニング」です。

背中が丸い、肩や腰に負担を感じるという不調につながることもあります。

背中を鍛えることは、姿勢の安定とともに肩こりや腰痛の予防にも役立ちます。



まずは背中中の筋肉構造を理解しましょう！
猫背改善や姿勢改善に向けた第一歩です。

特に、脊柱起立筋は背中中の中央に位置し、姿勢の維持に大きく貢献しています。疲労や使い過ぎで硬くなると腰背部の張り・鈍痛・動作時のつっぱりを起こしやすくなります。

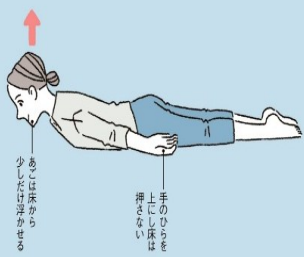
背中中の筋肉は姿勢が悪い、猫背がひどい、背中が丸いといった悩みと深く関係しています。



背筋トレーニングの方法

あごを浮かせる

重力に逆らって頭を持ち上げることで背筋を鍛えます。
あごが少しでも床から浮かべばよいので、無理をしない。

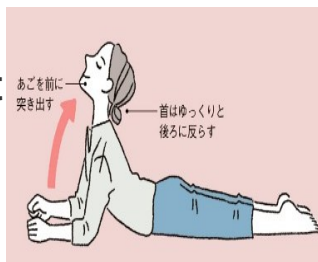


- 1 布団の上うつ伏せに寝る。手のひらは上、体にそえる。
- 2 手を使わず、あごを少し浮かせるように頭を持ち上げ3秒間キープ。手で床を押さないよう注意。
- 3 2を10～20回繰り返す。

うつ伏せ上体上げ

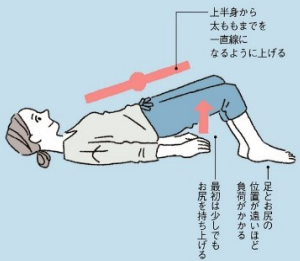
ひじをついて背中を反すことで、難易度が下がります。

- 1 床か布団にうつ伏せになる。
- 2 腕を曲げてひじを床につき、上体を浮かせる。目線は下に向ける。
- 3 3秒かけて首を反らせ、あごを突き出して上体を起こす。
- 4 目線が天井まできたら、そのままの姿勢を1分間キープ。
- 5 2～4を2回繰り返す。



ブリッジ

背筋や体幹の強化、ヒップアップに効果的。足の位置がお尻に近いほど簡単で、最初は少しお尻が浮けばOK。



- 1 床に仰向けに寝て足を肩幅に開き、両ひざを軽く曲げて立てる。
- 2 指を広げ手のひらを床につける。
- 3 上半身から太ももまでが一直線になるように、お尻から背中をゆっくり浮かせて5秒間キープ。
- 4 お尻の持ち上げを10回繰り返す。

つつじ荘新聞

発行年月日
2026年4月1日

発行人
我孫子市高齢者
福祉センター
つつじ荘



所長より
ひとこと

「いつも楽しいつつじ荘」を皆様に感じて頂けるように職員一同頑張りますので、皆様もご理解とご協力をお願い致します。

トレーニングの目安は週に3回

痛みのある方・持病をお持ちの方は主治医に相談しましょう。

つつじ荘からお知らせ

・つつじ荘のお庭でお花見★

4月5日(日) 11:00~13:00の間、外に座卓を用意します。
座卓(1卓に4、5名利用可能)を 5、6卓設置しますよ~。



・長寿大学同好会様による「歌の会」を4月25日(土) 14:00~15:00
大広間にて開催します。一緒に歌って楽しみましょう~★
当日は午後からのカラオケはお休みです。



・精神科医と話そう! 「個別相談」

4月21日(火) 10:30~11:10
場所は相談室を予定しています。

東京慈恵会医科大学付属病院の精神科医師の坪内医師にご協力をお願いしています。
家族や友人とのかかわり方など気になっていることをお話ししてみませんか?
ご希望の方は職員までお声掛けください。

・けん玉・体操教室

4月24日(金) 13:00~ 大広間で開催。予約が必要です! ご参加お待ちしております。

・特別開館: 4月29日(水) 昭和の日、5月5日(火) こどもの日、6日(水) 振替休日

・総菜屋「きまま」毎週 水曜日・金曜日 11:30頃からです。

・みずき販売(野菜、お菓子、小物) 4月10日(金)、4月23日(木) 11:00頃から。

・けやき社会センターのパン・しいたけ販売は(火・木) 11時過ぎ~です。

・カスミスーパー移動販売は毎週(金) 11:50~



お楽しみ風呂 (入浴剤の日)

* 4月は8日(水)、25日(土)

* 5月は5日(火)、22日(金)



つつじ荘休館日

4月

6日(月) 13日(月) 14日(火)

20日(月) 27日(月) 全てのバス休み

28日(火)

5月

3日(日) 4日(月) 11日(月)

12日(火) 18日(月)

25日(月) 全てのバス休み

26日(火)



折り紙作成会参加者募集



試作品⇒

毎回好評をいただいている作成会のお知らせです。

5月飾りは「鯉のぼり」! 参加の皆さんに折り紙で鯉のぼりと兜を折っていただきます。折りたたみ収納できるオリジナル♪作って楽しみ、飾って楽しい作成会は予約制

です。実施日時をご確認のうえ受付にお申し込みください。

※ 定員1日12名、定員に達し次第予約締切

場所: 控室

時間: 4月16日(木) 10:40~か13:00~

4月17日(金) 10:40~か13:00~

* 作成にはおおよそ50分かかります。