

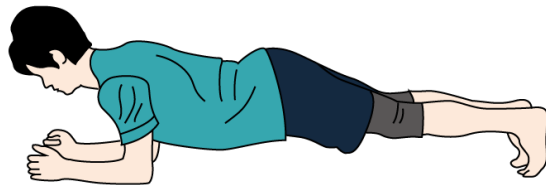
レッツプランクチャレンジ

この夏、体幹を変えるチャレンジをしてみませんか？

姿勢を作ればあとはガマンだけ。つま先と肘の4点でからだを支え、頭から踵まで1枚の板になります。

プランク（体幹トレーニング）

- *お腹は落とさない
- *お尻は上げない
- *肩をすくめない
- *顔は手をみるくらいに
手はグーでもパーでもOK!



・お尻が出たりおなかが出たりせず、出来るだけ体が一直線になった状態を維持しましょう

肩甲骨は
寄せずに離す
背中が広く

呼吸は止め
ないで普通
に

肩の真下に肘、
脇は閉じない

これが結構
難しいんです



このポーズをまず1日目は20秒だけ。あとは毎日5秒ずつ、2日おきに10秒など、少しずつ保持時間を長くしていきます。スマホアプリ「プランクチャレンジ」では時間管理をおまかせできます。1分を過ぎると連続保持はキツくなるので途中でタイマーを止めて休みましょう。

切れ切れでも朝と昼に分けてもいいのです。とにかく毎日やりきる、続けることがすごいのです。嬉しく楽しくやってもいいし無心でも、30日間だけ耐えてみましょう。おすすめは朝。やってしまえば一日すっきり過ごせます。来月には、30日前とは違うカラダになっている…はず？続けられたら自分褒めしましょう。30日やった後は？やらないと気がすまなくなっていればしめたもの、良い習慣がついたと喜んでください。

なお、体幹を強くして腰痛予防する目的もありますが、腰痛のある人は逆に痛みを悪化させる事にもなりかねません。ポーズの保持で痛みが出る場合は無理に行わず、膝をついて楽にできる姿勢でゆるく始めるとよいと思います。

理学療法士 田野城

宇都宮市つながりサポート女性支援事業

宇都宮市つながりサポート女性支援事業（つなサポ）は、幅広く女性全般を支援することを役割として、医療機関やさまざまな関係機関が連携した女性支援事業です。

育児や仕事、生活上の困りごとなど、一人で悩んでいる女性を対象とした相談支援窓口となっています。当施設も協力団体の一員となっています。詳しくは関連サイトをご覧ください。

つなサポ相談室

u-tsunasapo.jp

つなサポ

検索



面会予約は 相談室（028-636-9666）までご連絡ください。

◆面会は月2回までです

◆来所人数は2名までとなります

◆面会対応時間は10:00～16:30です

◆前日までにご予約下さい

◆面会来所時は1F受付にお声掛けください

介護老人保健施設ホスピア宇都宮

ホスピア宇都宮だより

2023年7月

第27号

◆◆◆◆◆理念◆◆◆◆◆

見守り・思いやり・笑顔・
優しい言葉・自立に向けてのケア

目次

- イベント紹介～園芸・運動会～……………1
- フロア紹介～7階～……………1
- 通所リハビリ作品紹介……………2
- 今月のお昼ごはん……………2
- レッツプランクチャレンジ……………3
- つながりサポート女性支援事業……………3

医療法人社団全仁会

介護老人保健施設 ホスピア宇都宮

通所リハビリテーション ホスピア宇都宮

〒321-0953 宇都宮市東宿郷 2-1-1

TEL：028-636-9666

FAX：028-638-0379

HP URL：http://zenjinkai-utsunomiya.jp/hospia/

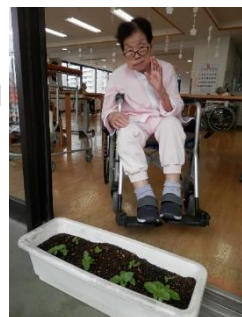
E-mail：hospia-u@sky.ucatv.ne.jp

ホームページを
リニューアルしました！
こちらから読み込んで
アクセスできます



園芸

5月にひまわり、きゅうりを植えてベランダで育てています。
「もう間引いて良いよ!」「肥料足した方がいいね!」
と皆様が色々教えてくださいます。「収穫したらどうやって食べよう」と楽しみにしています。



運動会

6月末、運動会を開催しました。
皆さん意欲的に参加されていました。6階では赤組が
勝利しました。おめでとうございます!



介護士 松島 五月女

7階

入所者の方々の作品を紹介します



リハビリ実習生と
制作しました



作成中です。



完成しました!



その他レクリエーションの時間にはコーラス、月カレンダー塗り絵、書道、DVD鑑賞など
皆様元氣よく和氣あいあいと過ごしております。

介護士 原

通所リハビリ



今月も9Fフロアの壁面にきれいなお花が咲きました。
利用者様と職員の合作による折り紙で作られた紫陽花です。
とても上手にできました。
いつもお手伝いをしてくださる皆様、ありがとうございます。

介護福祉士 鈴木

デイケア空き状況

月	火	水	木	金	土
☺	☺	☺	☺	☺	☺

☺ ご利用できます ☺ 相談員に確認ください ☺ ご利用できません

今月のお昼ごはん

あじさい膳



梅ごはん
枝豆と桜エビの天ぷら
焼きそら豆
彩りピーナッツ和え
もずくのすまし汁
フルーツ
あじさいゼリー

旬の食材 梅 5~7月 最盛期:6月 生産量1位:和歌山県

梅の種類でも一番有名かつ高級品種とされる南高梅は、和歌山県のみなべ町発祥とされています。一般的には「なんこうばい」と呼んでいますが、正式には「なんこううめ」と呼びます。

梅は果物の中では塩分排出作用のあるカリウムや、抗酸化作用のあるビタミンEが多く含まれています。梅の酸味にはクエン酸やリンゴ酸などが多く含まれ、疲労抑制効果が期待されます。また、殺菌作用もあるため、おにぎりやお弁当などによく使用されています。

梅の加工品である梅干しには、食欲増進効果や疲労回復、血圧の上昇を抑える、血液をサラサラにするなどの効果が期待されています。

青梅にはアミグダリン(青酸配糖体)が含まれているため、生の青梅を摂取してしまうと酵素によって青酸に変わってしまい、下痢や中毒を起こすことがあります。梅の成熟、塩や砂糖・酒に漬け込む、加熱する等でアミグダリンのほとんどが消失してしまうため、中毒を起こす心配はありません。青梅は醤油漬やシロップ・梅酒など、完熟梅は梅干しやジャムなどに加工されています。

管理栄養士 尾形

※撮影や入所者様の状況によりマスクを外すことがあります