


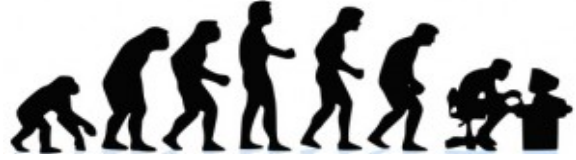


Vol.8

発行： 社会医療法人みゆき会
ライフケアセンター南館
南館クリニック
【住所】〒990-2461 山形市南館四丁目1番45号
【電話】023-647-6030 【FAX】023-646-0566
【担当】作業療法士 今田 恭裕(こんた やすひろ)



今月の話題



カチコチ肩こりをスッキリさせよう！

寒い季節となりました。寒さは他の季節よりも肩こりを辛く感じさせます。
「トントン」「モミモミ」も良いですが、体操をする事で筋肉をほぐし、血液の流れをよくして肩こりをスッキリさせましょう！



今月の担当
作業療法士 奥山 香

今回は簡単に行える体操を4つ紹介します。
日常生活の中で気軽に行い、肩こりスッキリで寒い冬を乗り切りましょう！

1. 実は、肩甲骨(けんこうこつ)を動かすって大切なんです！

肩甲骨(けんこうこつ)は、たくさんの筋肉に支えられて肋骨の上に『浮いている』状態です。そのため、猫背や反り腰などの姿勢や、日常生活動作の影響を受け、簡単に動きが硬くなってしまいうという特徴を持っています。

それが『肩こり』の原因の一つです。

右の図は肩こりの原因となる代表的な3つの筋肉です。

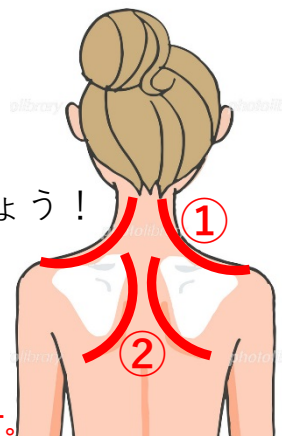
次に紹介する体操では、『肩甲骨を大きく動かす』事を意識しましょう！

すると、効果①首から肩甲骨へつながる筋肉がほぐれます。

効果②肩甲骨まわりの筋肉がほぐれます。

効果③胸の筋肉がほぐれます。

③
※胸から肩甲骨に
付いている筋肉です。

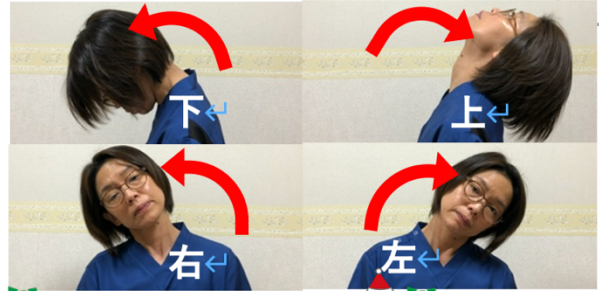


2. さあ、体操です！肩甲骨を大きく動かしましょう！！

❄️運動は優しく、ムリなく、少ない回数から始めましょう！

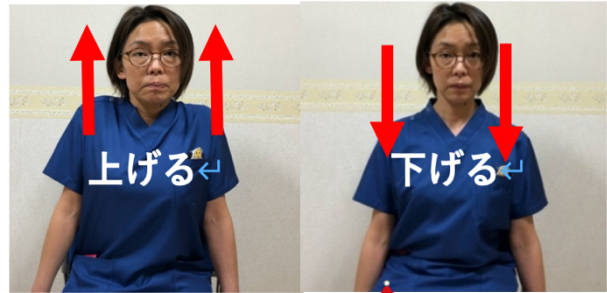
①首の運動(3～5回)

首を前後、左右にそれぞれ動かします。



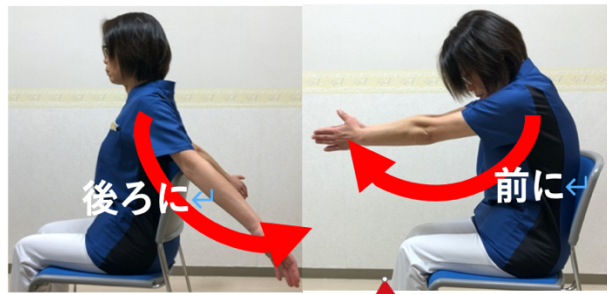
②肩の上げ下げ(3回)

肩をすくめて耳に近づけます。
その状態を3秒保ってストーンと下げます。



③胸周りの運動(3～5回)

肩甲骨を背骨に寄せるようにして
胸を張ります。
肩甲骨を背骨から離すようにして
背中を丸めます。



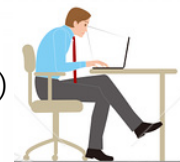
④肩回し(3～5回)

肘を曲げて肩を触ります。肘で円を描くようにすると肩甲骨がよく動きます。
肘の内回しと外回しを両方行いましょう。



❄️肩こり予防のポイント❄️

- ①イライラ、クヨクヨ、ストレスを溜めない
- ②同じ姿勢を長く続けない（読書、パソコン、手芸など）
- ③適度な運動をしましょう



☆南館クリニック『健康教室』のご案内☆

テーマ『肩こり改善のために』

第1回 1/21(木) 第2回 1/28(木)
14:00～15:00 14:00～15:00

ご予約・お問い合わせ：023-647-7555

facebook

『みなみだて健康通信』はコチラから
無料でダウンロード出来ます！



『南沼原高齢者の健康に役立つ情報』