

なみだて
健康
通信

Imagine the world post COVID-19

通信

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】：理学療法士 鈴木 征彦

今月の話題 タオル一本で肩こり解消！

つらい肩こりに悩んでいませんか？

「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！



今回はタオルを使った体操をご紹介します。
手軽に行えるものばかりです、テレビを見ているとき
や家事の合間にやってみてください！

今月の担当
理学療法士 鈴木 征彦

1. 肩こりの原因ってなに？

1.運動不足 2.同じ姿勢を続ける 3.ストレス
が主な原因となります。

みなさんは猫背や前かがみの姿勢になっていませんか？
運動不足で筋肉が凝り固まっていませんか？

適度な運動で首や肩回りの筋肉をほぐして血液循環を
良くしましょう。ストレス解消にもなりますよ！

**運動では肩甲骨を大きく
動かすことを意識しましょう！**



肩甲骨

肩こりに関係する筋肉は、その多く
が肩甲骨についています。

2. さあ、体操です！肩甲骨を大きく動かしましょう！！

ゆっくり、ムリなく行いましょう！ 《各5～10回》

①首回し

タオルを首に掛けて大きく回します。



②胸伸ばし

タオルを後ろにまわして持ち、腰から離していきように上げていきます。



③背中洗い

タオルを背中にまわして、縦になるように持ち、胸を張って上げ下げします。手を左右入れ替えても行います。



④わき腹伸ばし

バンザイした状態でゆっくりと身体を左右に傾けます。



⑤体回し

上半身全体を大きく回します。



健康教室のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大により
現在休止中です。再開の際には改めてご連絡致します。

『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』

facebook

