

11月号 あなたの健康をサポート！



町内在勤の理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操をお届け

健康の維持は毎日の運動から。継続して体を動かすことが大切です。ここでは、自宅でできる簡単な体操を月1回紹介します。皆さんの健康維持や介護予防に役立ててください。

- 協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設 メディコ阿久比 介護予防認定理学療法士 榊原和真さん
- 問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(48) 1111 (内1127・1128)

肩こりに注意

成人の頭の重さは4～6キログラムあります。長時間、読書やパソコン作業・スマートフォン操作をするなど、うつむく時間が長くなると、首にかかる負担も増え、肩こりを発症しやすくなります。

肩こりから頭痛、めまいや吐き気、手のしびれなどの症状が出ることもあります。ひどい肩こりが続くときは、整形外科に相談しましょう。

猫背の人は要注意

猫背の姿勢ではあごが上がりやすく、首や肩の筋肉に負担がかかります。若い人でも長時間同じ姿勢でいることで、首の骨の変形が見られることもあります。同じ姿勢が続いたと感じた時は、肩甲骨周りを動かす体操を行い、血流の改善を図りましょう。



肩こり解消のため背中と肩甲骨を動かそう

背すじを伸ばします。

少し背中を曲げます。

＜後ろから＞

＜後ろから＞

肩甲骨を中心に寄せます。

10回繰り返します。

肩甲骨を外に広げます。

肘を曲げ後ろに腕を引きます。肘が下がらないように、できるだけ高く上げましょう。左右の肩甲骨を中心に寄せることを意識しましょう。

腕をまっすぐ前に伸ばします。背中を少し丸めましょう。左右の肩甲骨が外に離れることを意識しましょう。

体操をしたら下の表に○をつけましょう。毎日続けることが大切です。

日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
○→																														

— 今月号の表紙 —

阿久比スポーツフェスティバルレクリエーション大会が10月9日、4年ぶりに開催されました。出場する地区や団体などが入場行進を行いました。写真は優勝した白沢台地区です。

