

6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。自宅でできる簡単な体操を毎月1回、ご紹介し
ます。介護予防や健康維持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)

肩甲骨を動かしましょう

肩甲骨を動かさないと肩回りの筋肉が硬くなり、肩こりや頭痛が起こりやすくなります。デスクワークの多い方や年齢と共に猫背になってきた方などは、肩甲骨の動きを改善し、肩こりの予防をしましょう。

肩甲骨の運動

① 手の甲と肘をくっつけます。
肩甲骨が外側に開きます。

② 手の甲と肘をくっつけたまま腕を上上げます。
肩甲骨が上に動きます。

③ 両手を開きます。
肩甲骨が内側に閉じます。

①～③の動きを連続して10回行いましょう

手を挙げる動きが多い方は要注意

洗濯などの家事動作、野球やバレーボールなどのスポーツ、仕事などで手を挙げる動きが多い方は、肩甲骨のまわりの筋肉が硬くなると肩の関節に負担がかかります。

肩甲骨を動かすことでのけがの予防につながりますので、意識して動かすように心がけましょう。

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。

日付	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
○→																														

寝具の洗濯・乾燥サービス事業を実施

満65歳以上でおおむね3カ月以上在宅で寝たきり状態の方を対象に、健全で安らかな生活を営めるよう日常使用している寝具の洗濯・乾燥を行います。

■日時 回収6月20日(火) 午前中

配送6月30日(金) 午前中

■枚数 掛布団・敷布団・毛布 各1枚(洗濯・乾燥とも)

■申込期限 6月12日(月)

■申し込み・問い合わせ先 健康介護課介護保険係 ☎(48) 1111 (内1125)

