

新連載第2回

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

新型コロナウイルスによる生活様式の変化により、外出機会が減り、体力が落ちてしまったという方が多いのではないのでしょうか。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
認定理学療法士(介護予防) 榊原和真

■問い合わせ先 阿久比町地域包括支援センター ☎(48)1111(内1127・1128)

コロナ禍で「肩こり」を感じる方が増えています

運動不足による筋力低下、人と会えないストレスや、働く世代では在宅ワークが原因となり、肩こりを感じる方が増えています。加齢とともに姿勢も悪くなりやすく、特に猫背の方は、頭を支えるために首や肩回りの筋肉に負担がかかり、筋肉が緊張し肩こりになります。慢性的な頭痛を引き起こすこともあるため、症状が重いときは病院で相談しましょう。

肩こりを予防する体操をしよう

肩回りの筋肉を伸ばしたり、凝り固まった筋肉をほぐすために力を入れたり抜いたりする運動をすることで肩こりを改善・予防しましょう。

肩回りのストレッチ

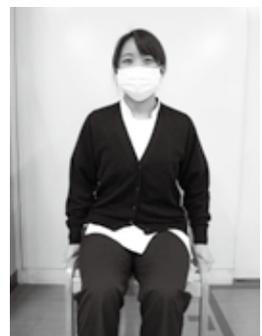
顔を少し左に向け、首を左に倒します。



顔を少し右に傾け、首を右に倒します。



体が倒れやすい方は椅子などにつかまってください。



呼吸を止めずに**20秒伸ばします**。左右3回程度行いましょう。
痛みやしびれが出る場合は中止してください。

肩回りの筋肉をほぐす運動

腕を伸ばした姿勢から肩をぐっとすくめます。



すんと下ろします。



肘を曲げ、腕を上げて肩をすくめます。



腕を上げたまま肩を下ろします。



肩甲骨の動きを意識して、肩をすくめてください。

3秒ほど力を入れたら、すんと力を抜きます。5回程度行いましょう。

