

9月号 あなたの健康をサポート

理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操を紹介

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。ここでは毎月1回、自宅でできる簡単な体操を紹介します。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)

首のストレッチをしよう

頭の重さは体重の約10%と言われていて、首から肩・背中の筋肉で支えています。スマートフォンやパソコンなどのデジタル機器の使用や、長時間の不良姿勢により、肩こりを感じる方が増えています。首周りのストレッチを行い、肩こりを予防しましょう。

肩甲挙筋のストレッチ



僧帽筋(上部)のストレッチ



左右20秒ずつ、痛みのない範囲でゆっくりと伸ばしましょう。

肩がこる前に定期的に行いましょう

長時間同じ姿勢でいると、同じ筋肉に負担がかかります。1時間に1回など、時間を決めて定期的にストレッチを実施し、首や肩への負担を減らしましょう。

体操をしたら、下の表に○をつけてください。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
○→																														