

12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)

肩甲骨を動かして、肩こりを解消しよう

肩こりは、長時間同じ姿勢でいることで、頭を支える筋肉が凝り固まってしまうことで起こります。肩甲骨を動かして、凝り固まった筋肉をほぐしましょう。

胸を張って、腕を伸ばす運動



胸を張って肩甲骨を内側に寄せます。腕を前に伸ばし、肩甲骨を前に出します。腕を伸ばすときに親指を下向きにすることで、より大きく肩甲骨が動きます。

ゆっくり大きく動かし、30秒ほど続けてください

姿勢の改善にも効果的

肩甲骨を動かし胸を張る筋肉を鍛えることで、加齢による筋力低下から起こる猫背や、パソコン作業、スマートフォンの長時間利用などによる悪い姿勢の改善にも効果的です。

体操をしたら、右の表に
○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