

# リハビリ便り

梅のつぼみがふくらみ、  
やかな香りが漂うこの  
季節。いかがお過ごしですか。  
今日は「肩こり」に関する  
お話を書いていこうと思  
います。

**肩こりとは**

梅のつぼみがふくらみ、  
やかな香りが漂うこの  
季節。いかがお過ごしですか。  
今日は「肩こり」に関する  
お話を書いていこうと思  
います。

**肩こりの予防**

まずは「肩こり」とは首  
から肩・背中にかけての、  
筋のつっぱり感とだるさ、  
重さ、疲労感、ときによ  
みを伴う症状の総称です。  
肩こりでの原因是、

まず「肩こり」とは首  
から肩・背中にかけての、  
筋のつっぱり感とだるさ、  
重さ、疲労感、ときによ  
みを伴う症状の総称です。  
肩こりでの原因是、

予防として、ストレッ  
チや適度な運動をおすす  
めします。凝り固まつた  
関節や筋肉をほぐして血  
流を促進し、筋肉が柔ら  
かくなることで肩こりの  
解消につながります。今  
回は座つながらずのス  
トレッチをいくつか紹介  
します。

予防として、ストレッ  
チや適度な運動をおすす  
めします。凝り固まつた  
関節や筋肉をほぐして血  
流を促進し、筋肉が柔ら  
かくなることで肩こりの  
解消につながります。今  
回は座つながらずのス  
トレッチをいくつか紹介  
します。

①長時間同じ姿勢で過ごす事による血  
液の循環不良

②寒さや精神的な緊張

③ストレス

等が考えられています。

まずは「肩こり」とは首  
から肩・背中にかけての、  
筋のつっぱり感とだるさ、  
重さ、疲労感、ときによ  
みを伴う症状の総称です。  
肩こりでの原因是、

まず「肩こり」とは首  
から肩・背中にかけての、  
筋のつっぱり感とだるさ、  
重さ、疲労感、ときによ  
みを伴う症状の総称です。  
肩こりでの原因是、

予防として、ストレッ  
チや適度な運動をおすす  
めします。凝り固まつた  
関節や筋肉をほぐして血  
流を促進し、筋肉が柔ら  
かくなることで肩こりの  
解消につながります。今  
回は座つながらずのス  
トレッチをいくつか紹介  
します。

予防として、ストレッ  
チや適度な運動をおすす  
めします。凝り固まつた  
関節や筋肉をほぐして血  
流を促進し、筋肉が柔ら  
かくなることで肩こりの  
解消につながります。今  
回は座つながらずのス  
トレッチをいくつか紹介  
します。

①長時間同じ姿勢で過ごす事による血  
液の循環不良

②寒さや精神的な緊張

③ストレス

等が考えられています。

## 運動のポイント！

- ・息を止めない。
- ・姿勢を良くして行う。
- ・ゆっくり丁寧に動かす。
- ・痛みが強いときは休む。



肩甲骨引き寄せ

脇伸ばし

肩回し

各10回を2セット



左右に10~15秒

## お知らせ

### 訪問リハビリテーション



生活の場にセラピストが伺いリハビリを行います。在宅で実用的な生活動作訓練や、自宅環境の調整、生活内での運動の習慣付け、家族指導等を行います。

問い合わせ先：リハビリテーション課 担当者：安東

電話：0570-034577（代表）

ご不明な点など、まずはお気軽にご相談ください。または、担当のケアマネジャーなどへお問い合わせ下さい。

最近はデジタル機器の普及により若い世代の肩こりも増加しているようです。ストレッチは1日1回でも毎日継続することが大切です。日常生活の中での習慣を見直し、改善や予防をしていきましょう。

（理学療法士：田中・迫）

**最後に**