



リハビリ便り

梅のつぼみがふくらみ、さわやかな香りが漂うこの頃、いかががお過ごしでしょうか。

今回は「肩こり」に関するお話をしていこうと思います。

肩こりとは

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、ときに痛みを伴う症状の総称です。肩こりでの原因は、

①長時間同じ姿勢で過ごす事によっておこる、**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。

肩こりの予防

予防として、**ストレッチ**や**適度な運動**をおすすめします。凝り固まっ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。

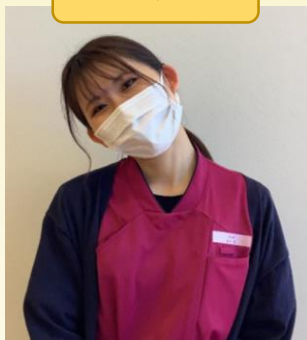
今回は座ってできるストレッチをいくつか紹介します。

肩の運動



上
↓
下

首の運動



左 ← → 右

首の運動



後 ← → 前

「ストレッチ」 運動のポイント！

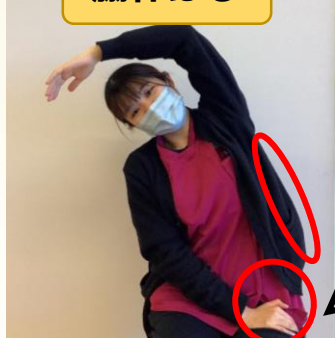
- ・息を止めない。
- ・姿勢を良くして行う。
- ・ゆっくり丁寧に動かす。
- ・痛みが強いときは休む。

肩甲骨引き寄せ



各
10
回
を
2
セ
ット

脇伸ばし



左右に10～15秒

骨盤が上がりすぎないように押さえる。

肩回し



前回り・後回り

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。



最後に

最近で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）