

認知症予防活動・地域貢献活動

介護老人保健施設 西美濃さくら苑

リハビリ通信

テーマ

No.3

肩こり予防

！ このような方は要注意です！

- ✓ 立ち作業・座り作業や車の運転など長時間同じ姿勢でいる方
- ✓ 運動不足の方
- ✓ バッグをいつも同じ側の肩にかけている方
- ✓ なで肩の方
- ✓ 足を組んで座る癖のある方
- ✓ 体に冷えを感じている方

同じ筋肉を使い続けることで血管を圧迫

筋肉内の酸素が不足し、乳酸が作られる

こりが発生

筋肉が硬くなり、疲労を起こす

◆対策

1. 同じ姿勢をとり続けない

作業の合間に肩や首を回す・立ったり座ったりしましょう



2. 肩を冷やさない

お風呂などで温めて血液の流れを良くしましょう



●ご自宅でも下記運動を行ってみてください

STEP 1



肩甲骨を寄せるように肘を斜め下に(写真右)、この姿勢で10秒力を入れて元の位置(写真左)へ戻します。これを2~3セット行います。

STEP 2



肩に両手を置き(写真右)、肘が耳の横を通るように大きく回します(写真左)。30秒回したら次は逆回し。これを2~3セット行います。

★息を止めずにゆっくり深く呼吸をしながら行いましょう。

★毎日継続して行うことが重要です。

★痛みが強い場合、首や肩の炎症がある場合は無理に行わず、医師へご相談してください。



医療法人社団橋会介護老人保健施設
西美濃さくら苑



〒503-2403 岐阜県揖斐郡池田町田中5-1
TEL:0585-45-9631 FAX:0585-45-0262

無料体験券

本券ご持参でデイケア1日無料体験できます！
まずは、こちらへご連絡ください
0585-45-9631