

# 専門職からの得・ラク情報



特別養護老人ホーム三幸の園 機能訓練士より

皆さん、こんにちは！

日々の生活で、家族や親せき、近隣の方等、介護や看護・栄養の事など悩んでいること等ありませんか。三幸会の職員によるちょっとした介護のコツやアドバイスから皆さんがホッとできる時間を持っていただけたらと思います。

皆様のお悩みで、多くの方が抱える「肩こり」。

肩こりは血行障害が起きており、広くなると頭痛や吐き気などにもみまわれます。

そのようなつらい毎日を送らないよう日々のケアを大事にしていきましょう！

こちらではその日々のケアに使えるストレッチをご紹介します！



## LETS' TRY

- ① 後頭部を手で押さえ首を前に倒して首の後ろをストレッチしていきます
- ② 両手を組んで前に伸ばし背中を伸ばしていきます
- ③ 頭の上に手を置いて首を横に倒して首の横を伸ばします
- ④ 片方の肘を頭の後ろで押さえ腕の後ろを伸ばしていきます
- ⑤ 片方の肘を伸ばし、もう片方の手で伸ばしていきます
- ⑥ 両手を後ろに組んで肘を伸ばしそのまま上方向へ伸ばしていきます



①



②



③



④



⑤



⑥

・肩周りの筋肉はそれぞれ首や肩甲骨、背中などほかの部位にも付着しているので肩だけを動かすのではなく首や背中、胸周り(胸郭)を動かしていくことが大事となります。

・ストレッチの時間としては、それぞれ一部位につき、ゆっくり10秒を数えて3～5セット行ってください。

お風呂上りや就寝前にやられると筋肉が柔らかい状態で無理のないストレッチが出来たり、リラックス効果を持たすことが出来るので効果が増大します。

☆また、どこを伸ばしたいかしっかり意識する事も大切です。



※痛すぎるところまでやらず、痛気持ちいいくらいに収める

※不快感の残るストレッチは避ける

気持ち良い毎日になるよう自宅でのケアも♡



社会福祉法人 三幸会  
sankoukai