

平成30年 12月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール hikochureha-clinic@gaia.eonet.ne.jp

# はるのうみ介護最前線

## 師走をむかえて

光陰矢のごとしと申しますが、ほんとうにあっという間に今年一年も過ぎ去ろうとしております。本年もご利用者様、ご家族様、関係機関の方々、地域の方々には、大変お世話になりました。来年は新事業所での営業となりますが、この移転を機に職員一同より一層精進してまいりますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。寒さ厳しき折、お風邪など引かれませぬよう、くれぐれもご自愛ください。

### 肩凝りに効く運動

### ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

本格的に寒くなってきましたね。寒いとついつい肩をすくめてしまい、いつも以上に肩が凝る方も多いのではないのでしょうか。肩周囲の筋肉に過剰に力が入ると筋肉が硬くなり循環障害が引き起こされ、結果として痛みやだるさといった症状が出現します。今回は凝り固まった筋肉をほぐす運動を紹介したいと思います。まず一つ目は肩の上げ下ろしです。手は身体の横に下ろし息を吸いながら肩をすくめて3秒止めます。次に息を吐きながら力を抜いて肩をストンと下ろします(図1)。二つ目は肩回しです。手を軽く肩に置き、肘を大きく前に回し、次に大きく後ろに回しましょう(図2)。この時肩甲骨が動くのを意識してみてくださいね。体調に合わせてまずは10回から始めてみましょう。凝りを改善する為には、筋肉を動かし血流を良くする事が重要です。上記のような運動を行うとともに生活習慣や姿勢も見直してみてください。

図1

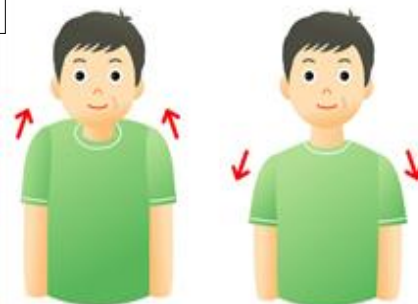


図2



### 伝言版



インフルエンザの予防に努めましょう！外出から帰ったら、手洗いうがいにマスクを着用しましょう！室内は、加湿器やストーブの上にやかんなどを上手くつかって乾燥させないようにしてください。

**年末・年始の休業日は12/28(金)より1/3(木)です。**

1/4より新しい施設で通常営業いたします。よろしく申し上げます。

皆様、1年間有り難うございました。良い新年をお迎え下さいませ！