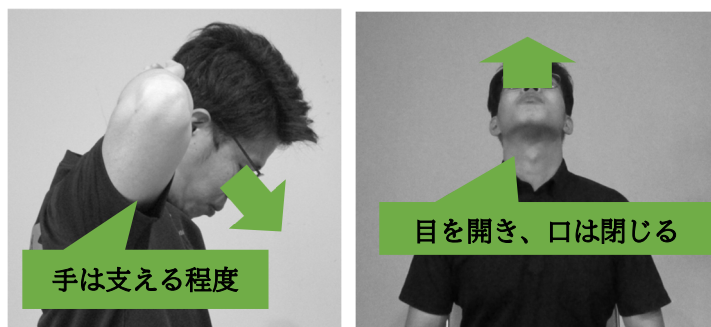




みなさんこんにちは！日が長くなり、雪解けも進みましたね。冬の間は動くことが少なく、体が固く縮こまってしまった人も少なくはないかと思います。これから痛みや怪我がなく活動を再開できるよう、ストレッチで少しずつ体をほぐしていきましょう。

今回は首と肩甲骨まわりのストレッチを紹介しますが、肩こりはもちろん、食べる時の口の動きや飲み込みにも関係してきます。また、肩甲骨の動きが悪いと肩が思うように上げられず、痛み（五十肩）も生じるので、しっかり伸ばしていきましょう。

① 首の前曲げと後ろ曲げ



背すじを伸ばして座り、あごを引いて手で頭を支え、首を前に倒し 15 秒止めます。天井を見るように首を後ろに倒し、15 秒とめましょう。

② 首の横曲げとねじり



背すじを伸ばして座り、片手で頭を支え、耳を肩につけるように横へ倒し 15 秒とめます。反対側も同様に行います。

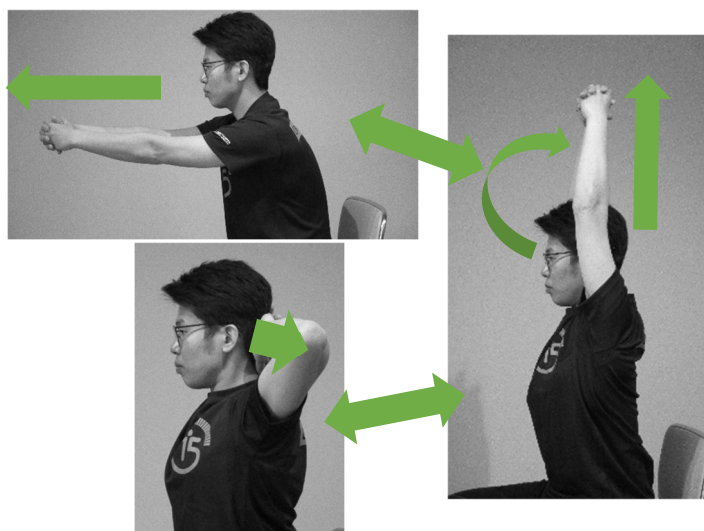
胸を正面に向けたまま、後方を向くように首を後ろにまわし 15 秒とめます。反対側も同様に行います。

③ 指組み肘寄せ



背すじを伸ばして座り、指を組んで両肘をつけ 15 秒とめる。可能なら、肘が離れないようできるだけ上げ、上げたところで 15 秒とめてゆっくり戻す。

④ 腕上げ胸反らし



胸の前で手を組み、両腕をできるだけ遠くに突き出す。両腕を遠くに伸ばし、大きな円を描くように上げて、頭上で天井に向かって突き上げる。頭の上に手を置いて後ろへまわし、両肘を後ろへ引いて胸を開き 15 秒とめる。肘の開きを緩め、両手を頭上に伸ばし、再び大きな円を描くように胸の前に戻す。

最初は 1 セットからはじめ、慣れたら 2 ～ 3 セットと繰り返していきましょう。この他にも効果的な体操があり、ふれあい健康センターでは理学療法士監修の体操教室も開催しています。身体に関することや介護が必要になってきたけれどもどうしたらよいかわからないなど、何でもご相談ください。

「元気はつらつくらぶ」 毎週金曜日 10：00 ～ 11：00

「しゃきっと体操くらぶ」 毎週金曜日 13：30 ～ 14：30

剣淵町地域包括支援センター

TEL 34 - 3955（ふれあい健康センター内）

