

こんにちは！ 保健婦です

肩こりの予防に体操を！！

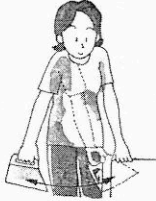
肩こりに悩まされていませんか？ 肩こりの原因の大半は筋肉疲労です。日常生活が便利になって、汗をかくような疲労が少なくなつたかわりに、パソコンなどの使用で長時間にわたって首をうつむかせ脇を固める姿勢が多くなつていきます。そのため、全身の血液循環が悪く、疲労物質がたまり痛みを発生させているのです。

このように、筋肉疲労が原因の肩こりはからだをほぐしておくことが大切です。ラジオ体操などの体操とともに、次のような治療体操も行ってみましょう。

別の病気が原因の場合は治療が必要です。痛みが長く続くような場合は受診しましょう。

前後に振る

左右に振る



アイロン、鉄アレイなど約1kgの重さのものを持ち、それぞれ10回程度おこなう。

上に押す

下に押す

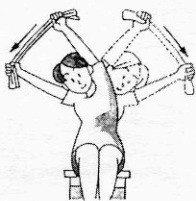
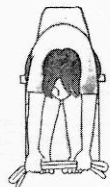
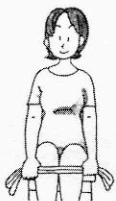


痛い方の手をあげようとするのを痛くない方の手で下に押さえ、動かさないようにする。

痛い方の手をさげようとするのを痛くない方の手で上に押さえ、動かさないようにする。

上下に動かす

左右にまげる



ひもを肩はばでにぎる。

ひもの中央部を目で追いながら上にあげ、からだをのばす。

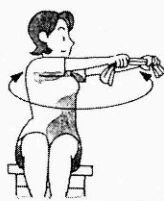
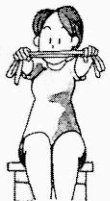
ひもの中央部を目で追いながら下にさげ、足元を見る。

ひもを肩はばでにぎり上にのばす。

首とからだを左右にまげる。

水平にまわす

ななめ上にあげる



ひもを肩はばでにぎり、胸の高さにあげる。

手を左右にまわしながら、その手を目で追うようにする。

ひもを痛くない方の肩にかけ、胸の高さににぎる。

痛くない方の手をななめ上にのばし、痛い方の手は腰にまわす。

平成11年3月19日生まれ
誠人・有里子（亀山団地）
たくさん食べて大きくなってね。



おさき ゆうま
尾崎 祐磨くん

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

平成11年3月30日生まれ
克男・喜代美（黄波戸）
明るさは一番!!健康で、のびのび育ってほしい。



ふくだ みどり
福田 翠ちゃん

平成11年3月26日生まれ
亮宣・三佐子（黄波戸）
良く遊び、良く食べ、良く寝て元気な男の子に育ってね!!



ふじおか なおと
藤岡 直人くん

平成11年3月23日生まれ
達也・益美（亀山団地）
かわいい笑顔をいつもありがとう♡



いせもとふみや
伊勢本郁也くん

えがむさしむさき