

連載6

# 今日からできるリハビリ体操

介護老人保健施設 生協わかばの里 理学療法士 坪田 圭佑

モデル:作業療法士 杉浦 佳樹

皆さん、こんにちは。今日は肩こりを予防・緩和する体操を紹介したいと思います。血液の循環が悪い筋肉をゆっくりと動かすことで、血液の流れは改善され、肩こりの予防・緩和が見込めます。無理に動かすと筋肉をいためてしまうので、ゆっくり動かすのがポイントです。



①椅子に腰かけ、首をまっすぐにします。



②首をゆっくり左右に傾け、これをゆっくり5~10回繰り返します。



③首を横にゆっくり回します。これをゆっくり左右5~10回繰り返します。