

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

簡単エクササイズ紹介 第3回

『知って得するリハビリ知識』、第3回は『肩痛に対するリハビリ』です。腕を持ち上げると肩が痛い、四十肩や五十肩と言われたという方もいらっしゃると思います。総称して肩関節周囲炎と言われます。痛みの原因は様々ですが、よく見受けられる病態を説明します。

肩の筋肉はアウターマッスルとインナーマッスルという筋肉の二重構造となっています。

アウターマッスルは体の表面にある大きな筋群で、パワーを出す役割を担います。

対して、インナーマッスルは体の深層部分に位置する小さな筋群で関節の安定性に寄与します。

深層部分にあり鍛えにくく、機能が低下しやすいことも特徴です。

インナーマッスルの機能が低下すると、関節が不安定になり運動時痛が生じることがあります。

この場合、インナーマッスルのトレーニングをすると痛みが改善されます。

インナーマッスルのトレーニング方法の1つ、コッドマン体操をご紹介します。

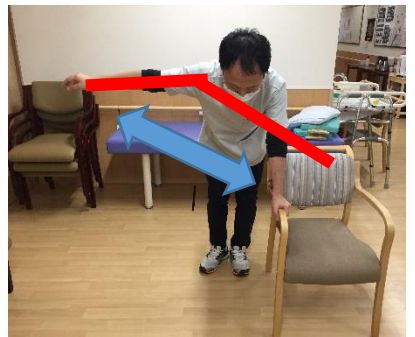
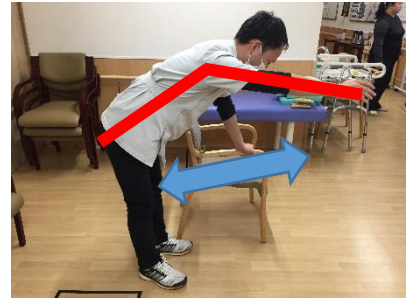
写真のように前かがみ姿勢で立ち、腕を振り子のように前後左右にそれぞれ20～30回大きく振ります。

できる方はペットボトルなどを持ちながら行なっても良いでしょう。

しかし肩に力を入れないようにして下さい。

力が入って肩が上がっている状態はアウターマッスルのトレーニングになってしまいます。

それほど大変ではないトレーニングなので、肩に痛みがある方は是非試してみてください！



次回は『誤嚥予防のトレーニング』です！お楽しみに！！

ご挨拶

今年も一年間大変お世話になりました。ケアステージつくばみらいでは、来年もより多くの方にご満足していただけるデイサービスであるよう、常に進化を目指し、職員一同精進してまいりますので宜しくお願ひ申し上げます。

ケアステージタイムズをご覧頂いている皆様の健康とご多幸を願っています。

ケアステージつくばみらい職員一同

今後の行事・イベント情報

2017年1月の行事 **初詣**

1月16日 (月)

～

1月21日 (土)



板橋不動尊にお連れします。ご自身、ご家族の健康などを願ってお参りしましょう。

職員も皆さんにとってよい一年となるように一生懸命お願ひします！

お楽しみに！！



デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
○	○	○	○	○	○

○：空き有り △：若干名のみ