

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『タオル1枚！ながら体操・肩甲骨編』

暑い夏が終わり、やっと涼しくなりましたね。しかしながらダルさが残り外へ出るのも億劫…運動不足は気になるけれど…という方はいませんか？そんなときに出来るタオル1枚！ながら体操です。ながら体操というのは「テレビを見ながら」「お風呂に入りながら」など何かをしながらついでに行う体操です。今回はタオルを1枚使って肩甲骨を柔らかくする体操をやってみましょう。

※この運動は座っていても、立っていても行えます。肩や首の痛い方は痛くない範囲で行いましょう。筋肉が伸びて気持ちがいいことがポイントです。

- ①背筋を伸ばした姿勢になります。
膝の上でタオルの両端を持ちます。
- ②息を吸いながら両手を頭の上へ伸ばします。
タオルはたるまないようにします。
- ③息を吐きながら、脇をしめるように肘を曲げ、タオルを肩甲骨の近くまで下げます。
肩甲骨がくっつくように意識し、10秒保ちます。



- ①タオルを背中にくっつけ、右手を上、左手を下にします。
- ②タオルを5秒引っ張ります。
- ③両手の力を抜いてタオルを緩めて、一呼吸してからまた5秒引っ張ります。



運動をしっかりとやることは大事ですが、まずは少しずつ毎日続けられるものにしましょう。「深呼吸」を忘れずに、ゆっくりとやっていきましょう。

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

10月の行事

10/15～10/20 運動会

日頃の運動の成果を発揮するチャンスです！
盛り上がっていきましょう！！



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