

# ケアステージタイムズ

## 今月のトピックス

『肩こり？腕こり？その原因は肩甲骨かもしれません：①』

「長年、肩こりに悩まされてきた」「腕が重くて、上がらない」という方はいませんか？日本人は欧米人に比べて、肩こりに悩まされる人種と言われています。しかしながら、方や卵が重くて痛いのは辛いですね。その原因は、『肩甲骨』にあるかもしれません。肩甲骨の奥には、肩甲骨や腕、肋骨を支える筋肉があり、その筋肉がガチガチに固まってしまうと痛みにつながる恐れがあります。

今回は、ガチガチ肩甲骨周りを柔らかくするストレッチ方法をお伝えします。

### ●ガチガチ肩甲骨ストレッチ

#### ①肩甲骨ムービング

1. 肘を軽く曲げ、肩に軽く手を置き、肘を前に向けます。
2. 両腕を前から後ろへ、できるだけ胸を開きながら回します。



#### ②深呼吸ストレッチ

1. 両腕を伸ばし、軽く広げます。姿勢はまっすぐ伸ばしましょう。
2. ゆっくりと腕を後ろへ広げます。  
この時お腹が突き出ないように、姿勢が崩れないように注意しましょう。



肩こりに効く食事があるということをご存じですか？体に乳酸がたまると筋肉が疲労して、肩こりの原因になります。この乳酸を代謝する働きを持つクエン酸を多く含む食材として、梅干しやレモン、お酢があります。また筋肉が衰えると体を支えることが出来ずに疲労がたまってしまい、痛みの原因となります。そのため、肉や魚、大豆に含まれるたんぱく質を取り、筋肉も元から強くしましょう。イワシの梅煮なんて、いいかもしれませんね。栄養のある食事を取り、痛みを元から取っていきましょう。  
(作業療法士 米井)

### 今後の行事・イベント情報

#### 5月の行事 創作活動

6月は梅雨入りで雨が多くなり  
気持ちが暗くなりがちです。  
デイサービスフロア内を明るく飾りつけ  
憂鬱な気分を吹き飛ばしましょう！！



### 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

詳しくはインターネットの情報をご覧ください。

「ケアウィンド」検索