

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：②』

前回、肩甲骨のストレッチをお伝えしましたが、いかがでしょうか？
さて、夜寝るときに枕は使っていますか？枕にもいろんな種類がありますが、もしかしたらその枕が肩こりの原因になっている可能性があります。今回は、寝ているときにできる肩甲骨の疲れを取る方法をお伝えします。

●準備するのは「バスタオル」だけ！

もしバスタオルがない場合は、薄いタオルを2枚重ね合わせて作ってみてください。

- ①半分の長さに折りたたみ、折り目のところからくるくと丸めて、太めの棒状にします。ほどけそうな場合は、端をゴムなどで止めましょう。
- ②タオル棒を首の下に置いて寝てみましょう。頭の下に違和感があるときは、バスタオルを三つ折りにして敷いてみてください。

●完成したらチェックしてみましょう。

当てはまる物があれば、位置や太さを調整しましょう。

- ①天井がまっすぐ見えますか？
- ②のどは苦しくないですか？呼吸はしにくくないですか？
- ③首は浮いていませんか？
- ④肩甲骨は布団にしっかり付いて、浮いていませんか？

一日の中で1/3を占める睡眠時間は、体や心を休ませるために必要な時間です。肩の痛みや睡眠不足が重なると、疲労が貯まり体調を崩す原因となります。これから暑い時期がやってきます。ゆっくりを休める環境を作りを見つけていきましょう。

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

デイサービス空き状況

7月の行事 七夕

デイサービス玄関に笹を用意しました☆願い事や目標など皆様の想いを書いた短冊を飾りつけましょう！



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。

「ケアウインド」検索