



12月21日（木）

13時30分 ～ 15時30分

参加ご希望の方は、職員にお伝え下さい！

皆さんの参加  
をお待ちして  
おります！

# 調理動作訓練



# 虹だより 第62号



平成29年 12月15日（金曜日）

発行 医療法人社団 英仁会  
介護老人保健施設 虹ヶ丘  
通所リハビリテーション

住所 夕張市日吉14番地6

電話 0123-53-3131

編集 宮下 円香

11月24日に調理動作訓練  
を行い、「きゃあ餅」を作  
りました。

「きゃあ餅」とは、主に  
兵庫や丹後地方の郷土菓子  
です。餅米を使ったり、あ  
んを入れたりするものもあ  
りますが、今回は小麦粉と  
さつまいもで作っています。  
テーブルごとに、「きゃあ  
餅」を作り、美味しくいた  
だきました。もちっとしな  
がらも歯切れのよい食感で  
したよ！  
また、次回の調理動作訓  
練も楽しみにしていて下さ  
い。

皆さんこんにちは。今回は肩  
こり予防を紹介させていただき  
ます。

「肩こり」とは、後頭部から肩、  
肩甲骨部にかけての不快感、違  
和感、鈍痛などの総称です。肩  
こりをきたす基礎疾患が無い場  
合は、肩周囲の筋肉の疲労や過  
緊張が原因となる事があります。  
ここでは、体操やマッサージ以  
外の、日常での予防法を紹介し  
ます。

### ①姿勢

長時間の同一姿勢は、筋肉や  
関節の負担を強めます。また猫  
背や、胸突き出し姿勢なども、  
首や肩の緊張を高めてしまいま  
す。猫背は勿論ですが、無理に  
背筋を伸ばしたり胸を張る姿勢  
も良くないので気をつけて下さ  
い。

### ②温める

血行不良は肩こりを引き起こ  
す大きな要因であるため、肩こ  
り解消には冷え対策が有効です。  
お風呂にしっかりと浸かって全  
身を温めたり、薄着となり過ぎ  
ないよう気をつけましょう。

### ③睡眠

疲れた筋肉を休ませる時間と  
して睡眠をしっかりと確保するこ  
とが、肩こりの改善にも役立ち  
ます。自律神経のバランスが乱  
れてしまっている人は、寝る前  
にリラックスタイムを設けるな  
どして、自律神経を整えましょ  
う。

作業療法士 齋藤  
リハビリポイント

