

5月の行事予定

5月8日 (火) ~10日 (木) お花見
(天候次第で日程が変更になる可能性もあります!)

※日程未定 屋外散歩
(天候次第で日程が決まります!)

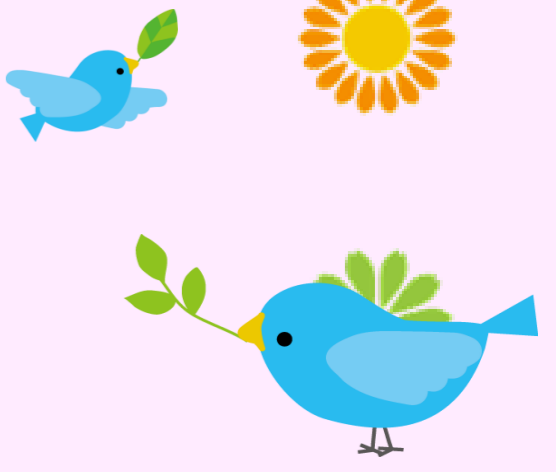
5月28日 (月) ベこ餅作り

参加をお待ちしております!

3月17日に、夕張の杜コンサートを開催致しました。毎年、当施設にて開催しているイベントの一つです。今回は、琴の演奏会でした! 素敵な演奏をありがとうございました。次回開催される日が楽しみです! 協力いただきました方々、ありがとうございました。



虹だより 第66号



平成30年 4月15日 (日曜日)

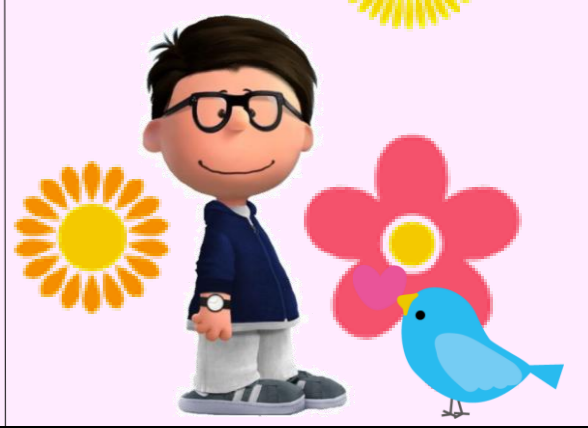
発行 医療法人社団 英仁会
介護老人保健施設 虹ヶ丘
通所リハビリテーション

住所 夕張市日吉14番地6

電話 0123-53-3131

編集 宮下 円香

齋藤OTの リハビリポイント



皆さんこんにちは。暖かな春の日ざしが、なにより嬉しい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

さて今回は、背中の痛み の対処法について紹介します。

内臓の病気などが無くても、筋・骨格系の機能的な問題が起これば、胸部や背中に痛みを感じたりする事があります。胸椎、胸骨、肋骨で構成されている『胸郭』は、多くの筋肉と密に関わっている為、各筋肉の過緊張などにより機能低下がみられると、背部痛をおこす要因にもなりかねません。

◎背中の筋肉を伸ばす運動

- ①体の前方で手を組み、肩甲骨の間を開くように、その手を前方へ伸ばす。
- ②前方へ伸ばした状態で深呼吸を2回行う。
- ③同様の運動を前上方と、上方でも行い深呼吸を2回行う。

◎体側の筋肉を伸ばす運動

- ①頭上で手を組み、上方へ伸びる。そしていったん伸びを緩める。
- そのまま右側に上半身を傾け、斜め上方へ手を伸ばし、そのまま静止して2回深呼吸を行う。
- ②同様に左側にも上半身を傾け、深呼吸を2回行う。

皆さんも、ちょっとした時間を見つけて、是非取り組んでみて下さい。



