

虹だより 第71号

平成30年 9月15日(土曜日)

住所 夕張市日吉14番地6

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

電話 0123-53-3131

編集 宮下 円香



縁日

8月10日(金)

に「縁日」を行いました。職員考案の「射的」・「輪なげ」・「スーパーパー・あひるすくい」・「ヨーヨーつり」を行いました。また、「クレープ」もあった為、美味しくいただきました！事が出来ました！毎年、開催している縁日ですが、毎年異なる出店が出ていますので、また来年もお楽しみにして下さい。

田原PTのリハビリポイント



皆さんこんにちは。9月6日胆振地方で非常に大きな地震があり、夕張も大きく揺れました。ご利用者様の中には、タンスなどに頭をぶつけ打撲をした方もいらっしゃいました。が、大きな怪我はなく安心しました。今回改めて自然災害への備え方を考える機会となりました。

さて今回は、お家の椅子に座りながら出来る**肩こり解消の体操**について紹介します。

①肩甲骨を大きく動かし、首から肩のこりをほぐしていきます。

②左腕を頭上に上げ、右腕を背中後ろに回して、それぞれの肘を90度に曲げます。

③右腕を頭上に上げ、左腕を背中後ろに回して、肘を90度に曲げます。

※両方の肩甲骨を(後ろからみると)時計周りに回すように腕を動かしていきます。肘だけ曲げる、身体が前後に倒れるなどがないようにして下さい。

回した位置で、5秒間止めて、10回行います。左右いきにくい方を長めに行うと効果的です。腕は「かざくるま」のように回すことを意識します。

これから寒くなると肩周りの筋肉が固くなり肩こりになりやすくなります。肩こりにより頭痛などにつながる方も多いと思います。皆さんも、時間を見つけて、是非取り組んでみて下さい。