

nagomiのセルフケア

ちょこっと
レッスン!!

2nd
Lesson

今月は、指と手首をほぐすセルフケアの紹介です。指や手首には上半身の神経・筋肉・血管が多く通っているため、肩や腰の痛みに大きく影響しています。

普段働き者の手をじっくりとケアしてあげることで、上半身の筋肉を緩めていきましょう。



- ① まずは、胸の前に右手の掌を胸に向けて出します。
- ② 反対の手で親指を持ちます。このときそっと優しくつかんでください決して強く握らないことが大切です。
※また、右手を持ち上げると右腕の筋肉に力が入ってしまいますので、脇をひろげないようにしてください。
- ③ 赤ちゃんに握ってもらっているような力加減で、そっと引っ張ってゆっくり小さく回します。(時計回りと反対回りに各 10 回から 20 回ずつ)
- ④ ②～③を全ての指に行います。

リハビリデイサービスnagomi 奈良三条店・草加店

12月1日 2店舗同時オープン予定!!

■ リハビリデイサービスnagomiが、奈良県奈良市と埼玉県草加市に2店舗同時オープン!!

11月10日からは、ケアマネージャー様、ご利用者またはそのご家族の為に内覧会も予定しております。

施設の詳細、また内覧会のお問い合わせは、

nagomi 奈良三条店

TEL:0742-30-3032 担当:中井

nagomi 草加店

TEL:048-929-6077 担当:大和久

までご連絡下さい。

リハビリデイサービスnagomi奈良三条店:奈良県奈良市三条大路2-1-10

リハビリデイサービスnagomi草加店:埼玉県草加市西町760-2

