

顧問理学療法士
永井先生の

セルフケア

ちょこっと
レッスン!!

27th
Lesson

今月は「**上肢機能を高める**」セルフケアをご紹介します。

日常生活において、人間の身体の中で最も使用する場所の8割が手首だと言う事は皆さんご存知でしょうか？
よって、日常生活の中で何気なく使用している指先や手首は、日々疲労が蓄積され、肩こりや首凝り、腰痛などの原因ともなります。今回のセルフケアでは、場所を選ばず、いつでもどこでも簡単にできる、そして、脳のリラックス効果もある方法をお伝えいたします。

- ①ご自分の一番楽な姿勢で椅子に座り、肩や腕の力を抜いた状態で、『フワッ』と右手で左手首の中央を掴みます。



- ②小指と薬指の間を触れると脇から腰、人差し指と親指の間を触れると肩から首、手首の中央だと胸や背中に効果があります。



- ③腕の筋肉は使わず、左手を完全に脱力させ、右手を前後に軽く揺ります。
※完全に力を抜き、手首が勝手にゆらゆらと揺れているイメージで行ってください。



- ※回数や時間は気にせず、ご自分のペースで左右交互に行ってください。

このセルフケアは、手首から繋がっているリンパの流れを良くすることで、肘・腕・肩・背中・腰部全体まで効率よくほぐす事が可能です。ご自宅で、ドアノブを回したり、ペットボトルのふたを開けたりといった動きもスムーズにしてくれます。是非、テレビを見ながらでも実践してみましょう。

永井先生からひと言!

