

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!!

31st
Lesson

今月は「**上肢機能を高める**」セルフケアをご紹介します。

「腕が上がらず物が取れない!」「ペットボトルのフタが開けられない!」「肩凝りがひどい!」などで困っていませんか?腕や上半身に関する動きは日常生活の場面では必要不可欠です。その悩みが解消・改善されれば、心身の健康はもちろんの事、日常生活動作の質も高まります。

そこで、今回は力を抜いて腕をブラブラと揺らすことで、腕全体の血流が促進され、筋肉のこわばりが取れ、関節の動きがスムーズになり、可動域が広がる方法をお伝えします。

■ポイント：背もたれのあるイスで行うと力が抜けやすくお勧めです。

- ①腕がぶつからないように、イスの右側(右腕の場合)に寄り浅く座ります。左手を鎖骨と鎖骨の間のくぼみ(写真参照)に置きます。



- ②背もたれに寄りかかり、腕の力を抜いて下に垂らして、右腕を前後に揺らします。幅は前後5cm程で揺らしていきます。



- ③鎖骨付近に置いた手を、鎖骨の上や首の付け根、脇の下に移動させてみましょう。首の付け根は頭痛・肩こり・目の疲れがある方、わきの下は、広背筋、大円筋を緩めることができるので、腰痛持ちの方に効果的です。



※左腕も同様に行っていきます。緩んだことで次第に揺れ幅が大きくなっていくことを感じていきましょう。

※麻痺のある方は、健側で鎖骨付近に手を置いて、その腕全体を左右や前後に揺らすことで鎖骨付近が緩み、同様の効果が期待できます。

～顧問理学療法士 永井美香子プロフィール～

2001年柏の葉北総病院で慢性リハビリテーションと外来リハビリを中枢神経疾患・整形外科を中心に従事する傍ら、同病院の訪問リハビリ部門立ち上げを担当。また、同院内内のバレーボール柳本ジャパンのチームドクターと共に、運動効果を高める準備運動の研究、スポーツリハビリと痛みの改善と追及を行う

- 1986年 理学療法士国家資格取得
- 2001年 柏の葉北総病院内訪問リハビリ部門立ち上げ担当。バレーボール柳本ジャパンチームドクターと共同研究
- 2007年 nagomi顧問理学療法士就任

手を置いた鎖骨の部分は腕全体の血流・機能に関わる大事なポイントです。終わった後、腕や上半身が心地良い重さを感じるの、コリが取れ、力が抜けた証拠です。また、血流がよくなり軽く感じる方もいます。ぜひお試しください。

永井先生からひと言!

