

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!!

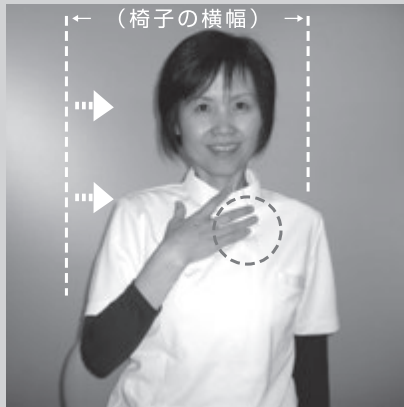
43rd  
Lesson

今回は「**上肢機能をもつめる**」セルフケアをご紹介します。

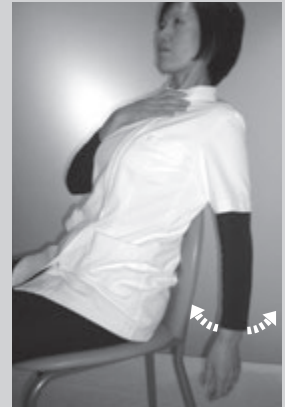
上肢機能をもつめるとは、手の動作だけの問題ではなく、握力を必要とする動作、可動を必要とする動作を含みます。今回は力を抜いて腕をブラブラと揺らすことで、腕全体の血流が促進され、筋肉のこわばりがとれたり関節の動きがスムーズになる方法をご紹介します。

◆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、左側(左腕の場合)に寄ってイスに浅く座ります。右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、左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、わきの下に移動させて行っていきます。(腕は前後に揺らしたまま)

◆首の付け根は頭痛・肩こり・目の疲れ等ある場合お勧めです。

◆わきの下は、広背筋、大円筋を緩めることができ、腰痛にも効果的です。



※右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もあります。

※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 柏の葉北総総合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

今回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。やさしく触れながら関節を動かす事で、血流がよくなり軽く感じる方もいます。腕の力を抜いて行うのがポイントです。ぜひお試しください。

永井先生からひと言!

