

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

H様が効果を実感した運動を紹介!

H様のご要望 (お悩み) >>



肩の可動域を広げて、洗髪、洗体ができるようになりたい!

【洗髪・洗体動作に必要なこと】

- ① 可動域・握力向上
⇒肩の可動域、指先の握力向上
- ② 可動域向上
⇒肩周りの筋肉を弛める

① バンド運動 (肩周りの可動域、筋力を向上させる)



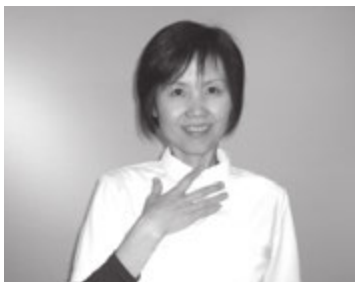
- 1) 左手を頭の後ろに、右手を腰にあてて、バンドを持ちます
※長めのバスタオルでもできます



- 2) ゆっくりと息を吐きながら、左手を真上に持ち上げます。戻します。
この動作を3回行いましょう。反対の腕も行います

※筋力負荷が大きい運動になります。
無理をせずに、まずは少ない回数から始めていきましょう

② セルフケア (肩周りの筋肉を弛めて、可動域向上／血流・リンパの流れを促進する)



- 1) 腕がぶつからないように、イスの左側(左腕の場合)に寄り浅く座ります。右手を鎖骨と鎖骨の間のくぼみに置きます



- 2) 背もたれに寄りかかり、腕の力を抜いて下に垂らします。小さく左腕を前後に揺らします。揺れ幅は、前後5cm程にしましょう



- 3) 鎖骨に置いた右手を、鎖骨に沿ってゆっくり左肩まで移動させます。
その後、首が凝っている方は首に、肩こりが強い方はその部位にあてましょう。反対も同様に行います

“H様が改善した理由は…”

人体において、「首」は非常に重要な箇所です。場所や程度によりますが、首を痛めてしまうと身体の神経障害が起こり、動きがスムーズに行えなくなってしまうことがあります。

また、首を動かさなくなることで、首や肩の筋肉がパンパンに固くなり、目の疲れ、頭痛、肩の動きの制限など色々な症状が出てきます。H様は首に負荷をかけず、周囲を積極的に動かしたことにより在宅生活での悩み改善に至った事が考えられます。



nagomi顧問理学療法士
永井美香子