



② 肩こりがな おる 3分間家庭療法

5月の連休中、田植で忙がしかったり、旅行や遊びが続いたり、体に疲れがたまり、肩こりのする方がいるのではないだろうか。

◎ 肩がこるのは

肩こりを訴える人が多いようです。肩こりは腰痛と同じように、人間が2本足で立つようになって以来のことといわれています。重い頭をさくらんぼうの柄のような細い首で支え、しか

家庭で手軽にできる肩こりの治療法

 <p>① シャワー療法 (タオルを肩にかけ、タオルの上から45度ぐらいの熱い湯のシャワーを20分ほどかける)。</p>	 <p>② 氷による寒冷療法 (冷蔵庫の氷2~3個に塩ひとつまみをビニール袋に入れ、さらにガーゼでくるんで患部を3分間ほど圧迫する)。</p>
 <p>③ リュックサックを使った肩すくめ運動 (中に適当な重さの物を入れて背負い、ゆっくり肩をすくめる運動を10分か15分、休み休み行なう)。</p>	 <p>④ 自分に合った枕をつくる (バスタオル3枚ぐらいを固く丸めてまず枕をつくる。合わなければタオルを1枚ふやすなどして自分に合った枕を見つける)。</p>

も体重の約8%もある腕を肩から下げているわけですから、うっ血を起こしやすいのです。

◎ なりやすいタイプ・原因
肩こりは、几帳面な人や、ものにこだわる人などに起こりやすいようです。首が短かったり、極端に長い人、

なで肩の人もしこりやすいといわれています。

それに、疲労や精神的ストレス、不自然な姿勢での作業や遊び、かぜ、メガネの度が合わないといったことも、肩こりを起こす引き金になります。手軽な治し方として次の絵を参考にして下さい。



理学療法士さんとレクリエーションで楽しく

集団リハビリ 「体を動かそう会」

対象 脳卒中などの後遺症で、片麻痺等体に不自由のある方、介護者。

内容 理学療法士さんを中心にレクリエーションなどで楽しく過ごします。

日時 6月6日(水)

午前9時30分

場所 町民会館

その他 送迎ができない方には、送迎を行います。

問合せ 保健センター

☎ 1158

『保健栄養教室』 受講生募集

健康管理のための料理作りに参加しませんか!!

期日 5月から年8回

(予定)

申込 保健センター

☎ 1158

期限 5月15日(火)



元.9.21 教室から