

◎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

がしがちになり、旅行や遊び
が続いたりで、体に疲れが
たまり、肩こりのする方が
いるのではないかでしょうか。

②肩こりがなれる 3分間家庭療法



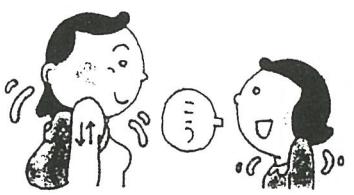
家庭で手軽にできる肩こりの治療法



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）。



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）。



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）。



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）。

も体重の約8%もある腕を肩から下げるだけですから、うつ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。首が短かかたり、極端に長い人、

なで肩の人も起こりやすいとされています。
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。



集団リハビリ 「体を動かそつ会」

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 理学療法士を中心とした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 送迎ができない方は、送迎を行います。

問合せ 保健センター

☎ 84-1158

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
電話 84-1158
期限 5月15日(火)



『保健栄養教室』受講生募集

元.9.21 教室から