



DDD!

デイケア

だんけ

だより

2025
WINTER
Vol.40



街路樹も葉を落とし、吐く息の白さに冬の訪れを感じる今日この頃。「師走」という言葉にも、年の瀬の慌ただしさが感じられます。

だんけでのリハビリの様子や、ご自宅でも実践できることを目的とした「DDD!」発行から10年、40号の節目となりました。

来年も皆様のご要望、ご希望にこたえられるようスタッフ一同努めてまいります。

介護職員 鴨志田

個別リハビリ

首のこり

首のこり、痛みの原因のひとつにストレートネックという首の自然なカーブの少ないことが問題視されることがありました。しかしそれは約700人の首を解析した研究から、首の形状と痛みには関係がなく、原因は頭部が前に出る前かがみの姿勢が首の後ろの筋肉に負担をかけ、こりや痛みにつながるようになりました。

今回は良い姿勢と首の深層筋の鍛え方「うなずきエクササイズ」をご紹介します。

【実際の様子】

基本姿勢

- ① 骨盤をまっすぐ立てる
- ② 肩甲骨を少し寄せる

※骨盤を立てると、体が疲れにくく腰痛や肩こりの予防にもつながります。



座って行ううなずきエクササイズ

後頭部を引き上げるように小さくうなずく。首の前側にある深層筋の持久力を高め、首の後ろの筋肉の負担を減らします。



あお向けで行ううなずきエクササイズ



うなずきエクササイズは筋トレではなく、小さくうなずくことで、表層の筋肉は働かさず、深層筋を働かせます。安全に行うことができるので、年齢を問わず行えます。





安静時も首に痛みのある方、入浴でも痛みが取れない方、筋肉以外にも首の痛みの原因があることがありますので、整形外科の受診または主治医やリハビリ担当にご相談の上行って下さい。

基本姿勢



膝を自然に 90 度くらい
曲がるように座る。
座面に対し、骨盤をま
っすぐ立てる
肩甲骨を少し寄せる



座って行ううなずきエクササイズ



うなずき方のポイントは、

- ① 頭を前に傾けすぎない。
- ② 後頭部を引き上げるように
小さくうなずくこと。
- ③ うなずきながら、目線を下に
送る（深層筋がよく働く）
- ④ うなずいた後は 10 秒キープ
（2 ～ 3 秒からでもよい）
- ⑤ 1 日に 10 回 まとめてやら
なくてもよい。

あお向けで行ううなずきエクササイズ



- ① 額とあごのラインが水平になる
ようにタオルの高さを調整
- ② 小さくうなずきながら、目線を下
に送る。
- ③ うなずき方のポイントは座って
行ううなずきエクササイズと一緒に
- ④ 回数は 1 日朝、夜 10 回ずつ



うなずいた時に、首の表面を触って表層筋が働いていないようにチェック！働きの弱い深層筋が目覚めるようにするのが大事なので、表層筋は力まず、やっている感覚はしない「ゼロ感覚」というのがよいとされています。

参考にしたテレビ番組：コリと痛みにも！誤解だらけの「首」のトリセツ あしたが変わるトリセツショー NHK 9/4 放送

編集後記

寒さで筋肉が縮まりやすい今日この頃。ご利用者さまの首のこりと痛みを訴える方々に、うなずきエクササイズをご指導したところ、楽になった！という嬉しい報告を次々伺い、今回ご紹介することにしました。力まず、やっている感覚はしない「ゼロ感覚」というのが極意のようです。私もやっていると楽になります！

理学療法士 砂原 直子

今年もありがとうございました
新年もよろしく申し上げます

12/28(日)～1/4(日)までお休み
1/5(月)から通常営業

