



DDD!
だいケア 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す。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ことが明らかになりました。

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
- ※骨盤を立てるとき、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。

あお向けて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年齢を問わず行えます。



おうちで出来る体操 vol.18



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



あお向けで行ううなづきエクササイズ



座って行ううなづきエクササイズ



うなづき方のポイントは、

- 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づくこと。
- ③ うなづきながら、目線を下に送る（深層筋がよく働く）
- ④ うなづいた後は10秒キープ（2~3秒からでもよい）
- ⑤ 1日に10回 まとめてやらないでもよい。

- ① 頸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 小さくうなづきながら、目線を下に送る。
- ③ うなづき方のポイントは座って行ううなづきエクササイズと一緒に
- ④ 回数は1日朝、夜10回ずつ



うなづいた時に、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」というのがよいと言われています。

参考にしたテレビ番組：コリと痛みに！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

今年もありがとうございました
新年もよろしくお願いします

12/28(日)~1/4(日)までお休み

1/5(月)から通常営業



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コリと痛みを訴える方々に、うなづ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

医療法人社団 公朋会

〒194-0043 東京都町田市成瀬台3-8-18 2F

デイケアだんけ

☎042-726-6179

✉info.day-care@danke.jp

⌚http://danke.jp/nishijima_jin/

