



Kohokai

DDD!

デイケア

だんけ

だより

2025  
SUMMER  
Vol.38



梅雨入り前に、木々の緑がいつそう深まり、あじさいの花も色づき始めました。

この時期は、気圧や湿度の変化、日照不足等で体調を崩しやすくなることが多くあります。

日光に当たると「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌が活発になる為、部屋を明るくし、規則正しい生活で自律神経を整えるよう、心掛けてください。

介護職員 鴨志田

## 集団・個別リハビリ

## 円背・首下がり

年々、丸くなっていく背中、うつむいて行く首、こり症状も重なり、つらいと感じている方も少なくありません。加齢に伴うものと放置されがちでしたが、早い時期から運動療法によるリハビリや、トレーニングの有効性が注目され整形外科の分野でも考え方が大きく変わってきました。姿勢を整えるためには、弱った背中側の筋肉を活動させ、堅くなったおなかの筋肉を伸ばして柔らかくしていくと良いのです。今回は家庭でできるいくつかの体操をご紹介しますと思います。

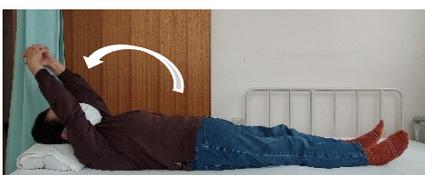
### 【実際の様子】

#### 1 寝たまま背伸び



おなかの筋肉を伸ばし、背のびをします。背骨と背骨の間を広げるように静かにストレッチします。

#### 2 寝たままバンザイ



おなかの筋肉を伸ばし、息を吸いながら両手を上げて、胸郭を広げて背中を伸ばします。

#### 3 あおむけひざ抱え



もも裏の筋肉を柔軟にします。骨盤の後ろへの傾きを防ぎ、柔軟性を高めます。

#### 4 胸開き・胸伸ばし



胸椎の柔軟性を高め、胸郭を広げます。椅子に寄りかかり、組んだ両手を下に下げるようにして胸を張ります。



# おうちでできる背骨伸ばし体操 vol.16

## ①寝たまま背伸び 開始姿勢



**注意!**

- ・腕や肩の痛む方は、無理をせず、できる範囲で結構です。
- ・首や腰に痛みのある方は、反らしすぎないように注意してください。

- ① 仰向けに寝てお腹の上で手を組む。
- ② 両腕を頭上に伸ばし鼻から胸いっぱい息を吸う。吸う時お腹を天井につけるイメージで背伸びをするようにじっくり伸ばす。
- ③ 口から息を吐きながらゆっくりと①に戻る。

10回繰り返して1セットで1分

## ②寝たままバンザイ



- ① 仰向けに寝てお腹の上で両手を組む。(①開始姿勢)
- ② 鼻から息を吸いながら、ゆっくりと腕を頭上まで上げる。息を吸う時、お腹を天井に付けるイメージでお腹を伸ばす。
- ③ 口から息を吐きながらゆっくりと①に戻る。

10回繰り返して1セット1分

## ④胸開き・胸伸ばし



## ③あおむけ膝かえ



- ① あおむけに寝て両手で右足の膝を抱える。
- ② 口から息を吐きながらゆっくりと膝を胸に近づけるように曲げる。(もも裏が伸びるように)
- ③ ゆっくりと①に戻る。左足も同様に行う。

10回繰り返して1セットで1分

- ① 安定して椅子に腰掛け、体の後ろで手を組む。
- ② 組んだ両手を下に下げるように腕を伸ばし、胸を張る。
- ③ そのまま10回深呼吸をする。
- ④ ゆっくり①に戻る。

参考文献 『丸まった背中、曲がった腰・うつむいた首 自分で伸ばせる! 名医が教える 最新1分体操大全』 文響社 石井 賢

## 熱中症の予防はできていますか? ☑

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> こまめな水分補給          | <input type="checkbox"/> 部屋の温湿度を測っている |
| <input type="checkbox"/> エアコン・扇風機の活用       | <input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くする  |
| <input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす    | <input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない   |
| <input type="checkbox"/> 涼しい服装・外出時は日傘や帽子   |                                       |
| <input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認する |                                       |
| <input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する     |                                       |



環境省熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/sp>

## #編集後記

だんけで運動療法をしている方の中で、「前より少し背骨が伸びてきたみたい」と言う方がいらっしゃいました。更にお友達もそれに気がついて、「どんな体操をやっているの」と尋ねられたそうです。コツコツ積み重ねていくと、気づかないうちに効果が現れてくるのですね。皆様の日々の努力に頭下がります。私も一緒にやらねばと励まされます。

理学療法士 砂原 直子

医療法人社団 公明会

デイケアだんけ

〒194-0043 東京都町田市成瀬台3-8-18 2F

☎042-726-6179

Fax 042-726-6452 Mail:day-care@danke.jp