

包

括

だ

よ

り

回 覧

第 二 号

飯 坂 東 包 括 支 援 セ ン タ ー で す

青葉がきらきら輝く季節となりました。湯野・東湯野の皆さんこんにちは。

「高齢者の総合相談窓口」飯坂東地域包括支援センターです！

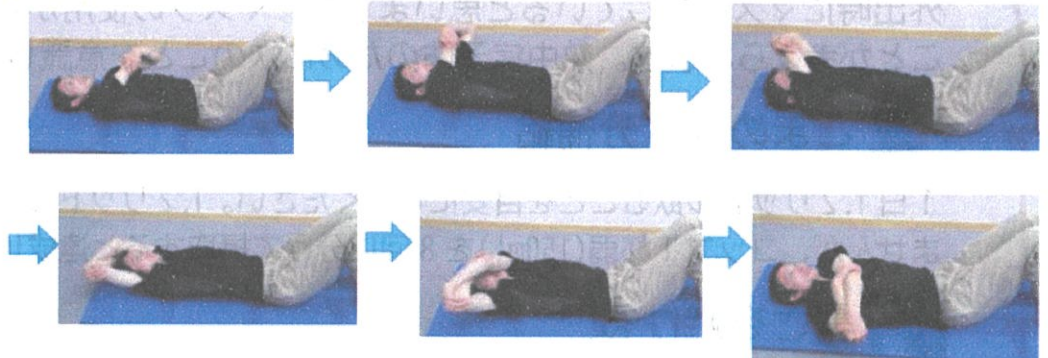
コロナウイルスの流行でなかなか以前のように気軽に集まったり、お出かけに行ったりということができないのが現状です。お出かけの機会が減少したことで筋力低下だけでなく筋肉が固まりその箇所に痛みが生じたり、マスクを常に掛けるようになったことから肩こりもひどくなったりという声が聞こえてきます。

そこで今回は湯の花介護予防教室でおなじみニューライフ体操教室の水戸先生に伝授していただいた自宅でできるからだの痛みを軽減するストレッチをご紹介します。

肩こり予防



肘で円を描く → 肩こり予防



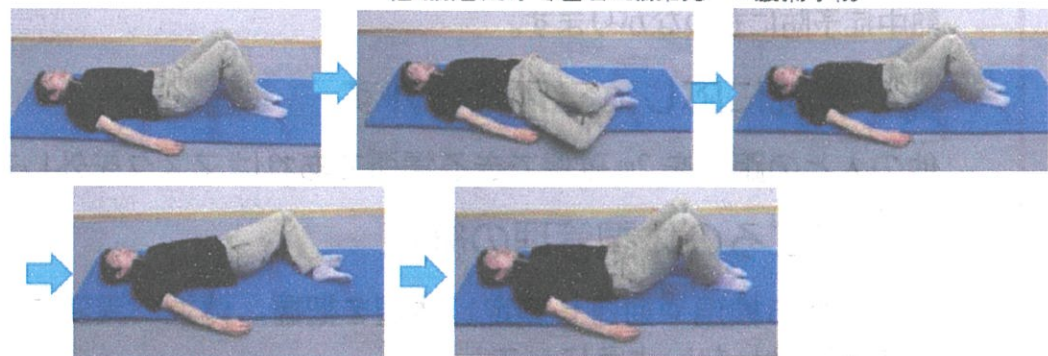
両膝を90度に曲げ、両手で両肘をつかみ、天井に肘で大きな円を描くように回す。
ポイント:両肩の力を抜く。手が肘から離れないように。反対回しも同様に。
効果:肩こり改善・予防

腰痛予防



①

軽く膝を曲げて左右に膝倒し → 腰痛予防



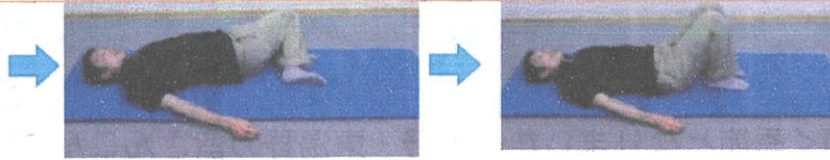
両膝を90度に曲げ、両膝を右、左交互に倒す。
ポイント:力を抜いて、重力で膝が倒れる意識で。

①よりも膝深く曲げて左右に膝倒し

②

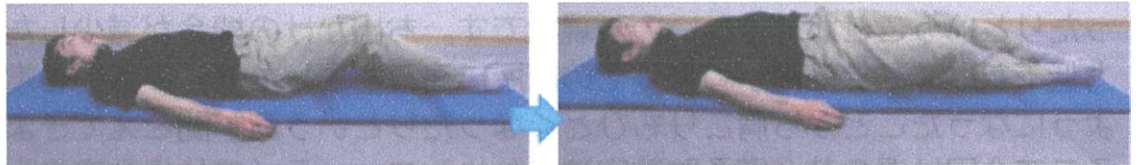


①より足をグーッとかがとがお尻につくぐらいまで引いてください



足をお尻の近くまで引き、3 ①と同様に。

③



両膝の角度を90度よりも浅くして①②と同様に左右に膝を倒す。



注 意 喚 起

* **熱中症**に気を付けてください！今年は暑さに加えてコロナウイルス感染予防として外出時にマスクをしていると思いますが、マスクの使用が熱中症のリスクを高めることが考えられます。熱中症予防のために次のことを意識してください。



こまめな水分補給

1日1.2リットル飲むことを目安にしてください。1.2リットルイメージしづらいかもしれませんが、コップ1杯弱(150ml)を8回に分けて摂取すると達成しやすいかもしれません。



暑さを避ける

屋内ではエアコンを活用してください。暑い時間帯での活動を避け、涼しい服装を心掛けてください。



ストレッチや運動の実施

筋肉は水分を貯めておくようなタンクのような役割をしています。そのため筋肉量の保持が熱中症予防にもつながります。



状況に応じてマスクを外す

他の人との距離を2m確保できる場所であればマスクを外しても構いません。



日ごろの体調管理の継続

日ごろから検温や血圧を測定し体調を把握。体調の異変にはすぐ気づける様にしておき無理はしないようにしましょう。

福島市飯坂東地域包括支援センター：024-542-8411