

そよ風荘だより

2025年4月413号

暖かくなり桜が満開に咲いて春の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいですので、体調に気を付けてお過ごしください。

理学療法士による「肩こり」のお話と3月のフロアの様子をご紹介します。



— リハビリ通信 —

今回のテーマ

理学療法士の中島です 
今回は、『肩こり』についてです。

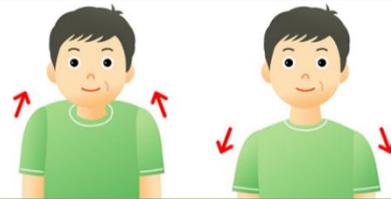
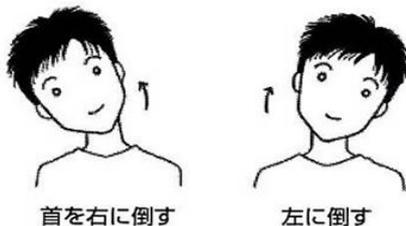
肩こりの原因

姿勢が悪さ・同じ姿勢で長時間過ごす・過労・寒さ・ストレスなどが原因とされています。主に首・肩周りの筋肉が硬くなり血行不良が起こり、だるさや痛みが出る状態です。

肩こりの予防

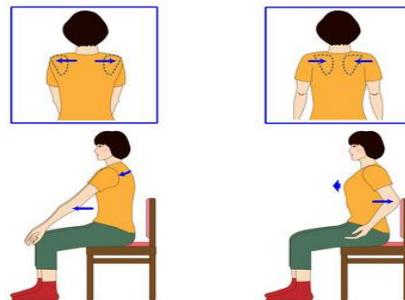
同じ姿勢をとり続けない事が重要ですが、他にも30分～1時間の間隔で、背伸びや深呼吸をすることが効果的と言われています。予防のため、次の項目で説明する運動も効果的です。

肩こり体操



【肩をすくめる運動】

1. 背中を伸ばして、腕をまっすぐ伸ばす。
2. 耳と肩を近づけるようにしてすくめる。
3. 降ろす時は指と地面を近づけるようにする。



【腕を後ろに動かし胸を張る運動】

1. 背筋を伸ばして、少し前に腕を伸ばす。
2. 肘を後ろに曲げながら胸を張る。
左右の肩甲骨が内側に寄るように！

3F入所フロア

3月14日（金）お誕生日会と歌レクを実施させて頂きました。

歌レクではYouTubeで歌を流して歌って頂きました。皆様大きな声で歌ってくださりました。久しぶりに皆様の歌声を聞くことができうれしく思いました。

オヤツでは、クレープ・レモンティーを召し上がっていただき、皆様「おいしいわ～」と言って喜ばれていました。

手塚



4F入所フロア

3月12日（水）お誕生日会を行いました。

レクリエーションでは紙皿とお花紙でひな飾りを作り、皆様におひな様とお内裏様の顔をそれぞれ書いて頂きました。とてもかわいいおひな様が出来上がりました。出来上がったひな飾りは、エレベーター前のところに展示させて頂きました。おやつはクレープとイチゴを召し上がっていただき、大変好評でした。

中田



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001

奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1

0747-52-2781

