

【ぴんぴんキラリの生活術】



皆さんこんにちは(*^_^*)
今回は毎日行う上半身のチェック方法と運動をお伝えします。

毎日5秒ずつチェックしてみましょう！

チェック①



頭の後ろに手を回せますか？
首が前に出ないように注意。
肩に痛みがあると、肩の筋肉や関節を傷めている可能性があります。

チェック②



腰に手が回りますか？
肩甲骨まで届きますか？
肩に痛みがあると、肩の筋肉や関節を傷めている可能性があります。

チェック③



手を後ろで組んで首を反らしましょう。手に痺れ等が出ませんか？
痺れ等があった方は首の関節に負担がかかっている可能性があります。

チェック④



手を写真のように組んで肘を伸ばしてみましょう。
肘から手首にかけて痛みはないですか？
痛みがあると手を使い過ぎて筋肉に負担をかけている可能性があります。

痛みは体を守るためのサインです。チェックして痛みがある場合は、無理をしないか適切に運動をして、症状を改善しましょう。

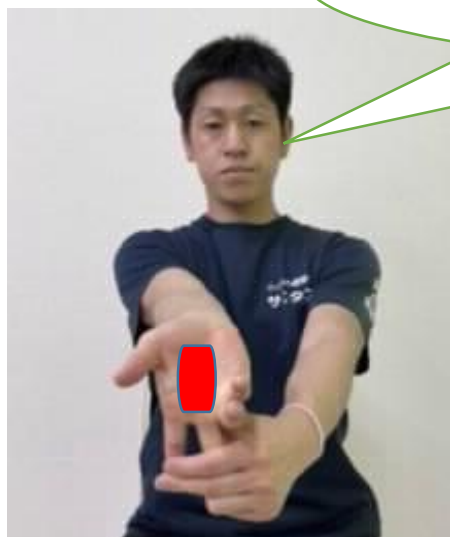
改善されない場合は医療機関の受診をオススメします。



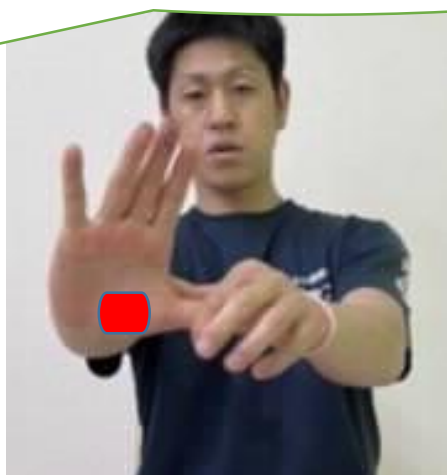
上半身の運動のポイント

①肩甲骨を意識して動かす
②使いすぎる事が多いのでストレッチ

草取り前後にやってみましょう。



特に使う、人差し指と中指の2本を伸ばすストレッチ



親指は他の4指と違う動きの筋肉です。



細かな事で硬くなる手の中の筋肉を伸ばす

上半身は使うことが多く、基本伸ばす運動が大切です。手をよく使う事は頭を使って良いことですが、使い過ぎると変形することがあります。逆に下半身は使わないとどんどん弱わるので下半身はしっかり鍛えましょう。

通いの場の再開したら元気な姿で会いましょう。

NPO法人佐久平総合リハビリセンター 関口

