



コロナに負けるな！
～負けないからだ作り～

肩まわりを
柔らかく

上肢の運動

緊急事態宣言や東京アラートなどが解除され、街には人が増えてきています。また、野球やサッカーなどのプロスポーツ界も盛り上がり始めています。以前まであった普通の生活が戻りつつあるように見えますが、まだコロナの流行が収まったわけではありません。本当に元の生活を取り戻すためには、もう少しの我慢が必要になりそうです。梅雨や猛暑など、これからは季節的にもつらい時期となりますが、力を合わせて皆で乗り越えていきましょう！

さて、これまでの訪問リハビリコラムは、家庭でできる『下肢』、『体幹』の運動をご紹介してきました。今回は、『上肢（肩関節より指先まで）』の運動をご紹介したいと思います。

■ 寝ながら運動

○ 背伸ばし体操

肩の関節と背骨の動きを柔らかくするための体操です。



やり方

- ①あおむけで足を軽く曲げ、肩甲骨の下くらいに丸めたバスタオルを入れます。
- ②のけぞらないように気をつけながら、伸ばした両手をゆっくり頭上に挙げます。
- ③その後、ゆっくり両手を下ろして元の姿勢に戻ります。

回数

5～10回を1日2回程度（例えば、昼、夕）

■ 座って行う運動

○ タオル滑らせ体操

肩の関節と背骨の動きを柔らかくするための体操です。

やり方

- ①テーブルに向かって背すじを伸ばしてイスに座り、タオルの上に両手をのせます。
- ②背中が丸まらないように気をつけながら、ゆっくりと両手でタオルを前の方に滑らせます。
- ③気持ちよく伸びる所まで動かし、ゆっくり元の姿勢に戻ります。



回数

5～10回を1日2回程度（例えば、昼、夕）



■ 立って行う運動

○ 肩甲骨回し体操

肩甲骨周りを柔らかくするための体操です。



やり方

- ①ひじを曲げて、肩を前方向にゆっくり大きく回します。その時に、肩甲骨が動いていることを感じながら行います。
- ②その後、後ろ方向にも大きく回します。

回数

前回しと後ろ回しを各10回、1日2回程度
(例えば、昼、夕)

これまで3回にわたって、下肢・体幹・上肢の運動をご紹介してきました。

これらの運動すべてを毎日頑張ってしようとする、運動に追われてしまい嫌になって続けられなくなるかもしれません。それよりも、無理のない程度にいくつかの運動を選びながら、少しずつでも継続していく方が効果的です。さらに、運動の習慣が身につくことで、体を動かすこと自体を楽しむことができるようになってきます。

このコラムを読むことで、体を動かすことに前向きになって頂けると、とても嬉しく思います。

これからの梅雨や猛暑の季節、寒暖の差が大きく体調を崩しやすくなりますので、くれぐれもお体を大事にしてお過ごしください。

めぐみ訪問看護ステーションでは、在宅で療養されている患者様向けに、定期的に情報発信をしております。
次回もお楽しみに！

2020年7月
リハビリテーション科 理学療法士