



ありがとう通信 15号

株式会社ありがとうでは、利用者様・ご家族様、ケアマネージャー様に当法人の各事業所をよく知ってもらうために、「ありがとう通信」を発行しています。当法人各事業所の情報や地域の情報・リハビリ関連情報などお役に立つ情報を発信していきたいと思しますので宜しくお願い致します。

今月号の目次

● スタッフ紹介

- わかすぎ理学療法士の独り言
- ストレスで

肩こりを改善しよう（小胸筋編）

- 当事業所のリハビリ機器紹介

- 令和元年10月午後行事予定

- 利用者様・ご家族様ご意見箱

- 編集後記



● スタッフ紹介

リハビリデイサービスわかすぎ

介護職員 田渕 衣江

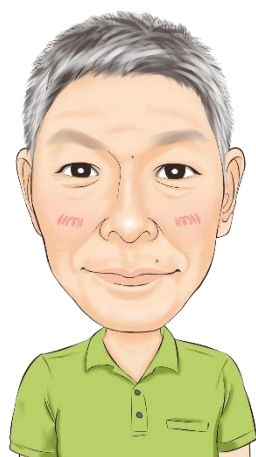


コメント

利用者皆様が心地良く過ごして頂けるように精一杯努めていきます。どうぞ宜しくお願い致します。

リハビリデイサービスわかすぎ

送迎運転手 鵜飼 昇



コメント

いつでも喜んで送迎致します。

●わかすぎ理学療法士の独り言

◎ストレッチで肩こりを改善しよう（小胸筋編）

よく肩が凝ったり痛くなると肩の部分を揉んでほぐしますが、実はその場しのぎであり、根本的な改善にはなっていないことが多いです。実は、原因は違う場所にあります。その原因とは、**肩甲骨**が外側へ引っ張られ正常な位置にないからです。

では、なぜ肩甲骨が正常な位置にないのか？というと、デスクワークやパソコンを使ったり家事動作等で肩を前に出した状態で長く続けることがあると思います。この**猫背・巻き肩**の姿勢によって**小胸筋**や**広背筋**等が凝り固まり常に収縮した状態になってしまふからです。そうなると血液循環が悪くなり、**肩も凝り、四十肩や五十肩の原因**にもなるのです。そのため、小胸筋や広背筋等をストレッチしてほぐすことで、姿勢が良くなり肩甲骨も正常な位置に戻り、肩こりや肩の痛みの改善に繋がるのです。

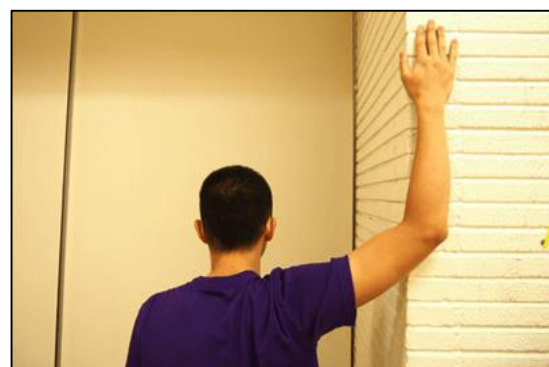
今回は、壁を使った小胸筋の簡単なストレッチを紹介したいと思います。



小胸筋



巻き肩の姿勢



壁を使った小胸筋の簡単なストレッチの開始肢位

・壁を使った小胸筋の簡単なストレッチ

- ①壁やドアの端を使います。まず、腕を上げて肘を耳の高さに来るくらいまで伸ばします。
- ②壁に前腕を当てて、ゆっくりと身体を前へ。
- ③胸と肩の付け根あたりがストレッチされているのを感じつつ、30秒ほどその姿勢を維持します。
- ④反対側も同様に行います。

※普段猫背だったり前かがみの姿勢が多い人は、ちよっと体重を乗せただけでも痛みを感じる場合があります。あまり無理をせずに行いましょう。

◎当事業所のリハビリ機器紹介

以前、当施設のリハビリ機器を紹介しましたが、もう少し詳しく知りたい、どんな効果があるのか等の要望・質問がありましたので、1台ごとに詳しく説明していききたいと思います。



当施設のHUR アダクションの写真

★HUR（空圧式トレーニングマシン）アダクション

今回はリハビリ機器の中でも、**骨盤の緩みを整え、股関節を正常な位置に保つ股関節内転筋（太もも内側の筋肉）**を強化するトレーニングマシンを紹介します。

- ・対象部位 股関節内転筋群
（恥骨筋、薄筋、長内転筋、短内転筋、大内筋）

・効果

股関節内転筋群はとても小さい筋肉ですが、重要な役割をしています。

まず、股関節内転筋群が大事な理由として最初に挙げることができるのが、**立位での体の安定性の強化**に大切だという点です。

股関節内転筋群は股関節を外側へ動かす外転筋群と共に、**人が立った際に体を安定させる**（片足立ちになった場合は特に）という大きな役割を持っている筋肉です。

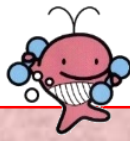
この部分が弱くなってくると、歩行や走行において体幹が安定しなくなり、スムーズな動きができなくなります。また、加齢に伴って弱くなってくると、歩行障害にもつながってくることになります。

そのため、股関節内転筋群を筋トレやストレッチでケアしておくことは、安定性を高め、立ち姿勢で行う運動機能を向上させていくといった効果があります。

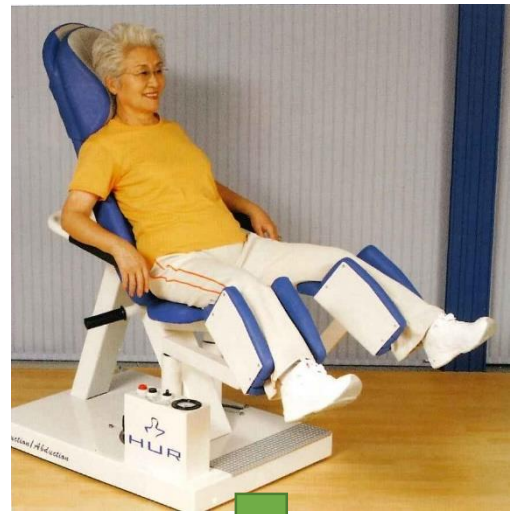
またその他には、骨盤の緩みを整え、股関節を**正常な位置に保ったり**、**〇脚や変形性膝関節症の予防**にも繋がってきますので、弱い方は強化しましょう。

令和元年 10月 午後行事予定

1日	火	}	目 標 作 り
2日	水		
3日	木		
4日	金		
5日	土		
6日	日		休 業 日
7日	月		
8日	火		
9日	水		
10日	木		
11日	金		
12日	土		
13日	日		休 業 日
14日	月		通 常 営 業
15日	火	}	作 業
16日	水		
17日	木		
18日	金		
19日	土		
20日	日		休 業 日
21日	月	}	通 常 営 業
22日	火		
23日	水		
24日	木		カレンダ- つくり
25日	金		
26日	土		
27日	日		休 業 日
28日	月		
29日	火		
30日	水	}	運 動 会
31日	木		



当施設のアブクシヨンを使って股関節周辺の筋肉を強化し
ましよう。



●利用者様・ご家族様ご意見箱●
利用者様・ご家族様のご意見を紹介させていただきます。

- ・スタッフの皆様には感謝です。又よろしくお願
いします。
- ・送迎運転手の運転があらいいです。
- ・利用時に爪切りをしてほしいです。
- ・新しい利用者さんが入所された時には皆に紹
介をしていただけたらと思います。

貴重なご意見を参考に今後のサービスの質の
向上に努めていきたいと思ひます。ありがとうございます。

編集後記

暑かっただ夏が過ぎ、過ぎ
やすいい秋の日々がやっ
来た。紅葉が美しい、秋
来で。紅葉が美しい、秋
を温が上がる。その朝、
を崩す。肌寒い季節、
すので、体調には十分
けて過こしましよう。

専務取締役

道下 光生