

🍷 毎日のくらしに【ひとさじの元気】を。

発行：介護予防センター旭ヶ丘（532-6110）/ 監修：特定非営利活動法人HPT 訪問看護ステーション ポット東

🍷 今週の【ひとさじ】は【ストレッチ🧘】



6月から、少しずつ動き出せて、嬉しいですよね♪  
みんなの力になれるならと、やる気はいっぱいなのですが、  
カラダは1つなので…無念です。うう。。。

無念じゃない！私たち、頑張ってる！！うんうん。  
でもさー、  
やっと「働いてるう〜」って感じがするよね(笑)



しばらくの間、パソコン作業が中心の毎日でしたからね、  
全身を使って、動いている感じがしますね！！

そうそう、パソコンと友達だったね〜  
首から上だけ使いすぎて、  
みんなに会う前に、壊れちゃったりして…(笑)



壊れない、壊れない…  
そう言えば、福嶋先生が【目と首のストレッチ】を  
教えて下さってましたよね？！

そうだったー！！  
壊れる前に実践だね。  
福嶋せんせ〜い！よろしくお願いします。



## スマホ復ストレッチ(目と首のストレッチ)👁️👁️



こんにちは。理学療法士の福嶋です。  
国の緊急事態宣言は解除され、  
少しずつ日常を取り戻し始めているところですが、今までとは違った生活が続いていると思います。  
コミュニケーションの取り方も電話やメールが増え、テレビと過ごす時間もまだまだ多いはず。  
そこで、今回は、姿勢を正すストレッチをご紹介します。  
**首をまげて、前かがみの姿勢になっている = 首の前や胸の筋肉が縮みがち**  
これらの筋肉を伸ばしてあげるストレッチです。それでは実践してみましょう！

1



予防センターの  
2人は、  
本当に人使い  
があらいな〜。  
またお願いだよ。

日常的なスマホの使用や  
読書などをしていると  
首をまげて、  
前かがみの姿勢になっている  
↓  
首の前や胸の筋肉が**縮みがち**

2



まあ、いいか。  
2人とも  
頑張ってるしな〜

だから  
これらの筋肉を  
伸ばしてあげる！

おもいきり胸を開いて上をみあげて10秒数える！