

ひまわりクリニックきょうごく

# ひまわり便り

Vol.50

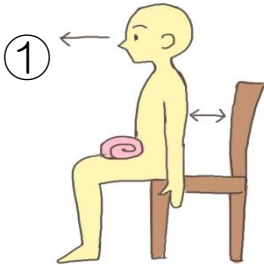
これから夏本番に向かって暑くなる日も増え、自粛生活から一変、外に出る日も増えてきました。まだ雪の残る時期からの長期間の自粛生活で、太ってしまったり、すぐ疲れてしまうなど、体がなまっていないでしょうか？

## 理学療法士がオススメ！簡単タオルエクササイズ

なまった体はタオルを使ったストレッチで伸ばしましょう。ゆっくりと呼吸をしながら自分の心地の良い部分を探してみましょう。決して無理をしないこと。痛かったり気持ちが悪くなったら、無理せず中止しましょう。

### 腰丸めストレッチ

反り腰になりやすい女性や便秘気味の方にオススメのポーズです。おへその下にタオルを置くことで、腸を刺激しつつ、負担無く背中や腰の強張りをゆるめてくれます。バスタオルやブランケットを使いましょう。



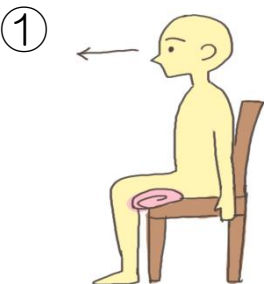
- 椅子に浅く腰掛ける。
- 視線は前で顎を引く。
- 折り畳んだタオルを足の付け根にそってセットする。



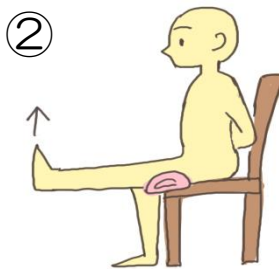
- 息を吐きながらゆっくりと前へ上半身を倒し、膝を抱える。
- 10秒間キープ。
- 5回くり返しましょう。

### 膝伸ばし運動

太ももの筋肉を鍛えることは代謝アップに繋がります。ももや膝周りの筋力の維持が出来ていると、膝痛の予防にも繋がります。脚をまっすぐ伸ばすのは意外と難しいですが、少しずつ出来るところまで挑戦してみましょう。タオルはフェイスタオルを利用しましょう。



- 椅子に深く腰掛ける。
- 視線は前で顎を引く。
- 折り畳んだタオルを片膝の下にセットする。



- 息を吐き、タオルをセットした方の脚をできるだけ膝を伸ばして上げる。
- つま先は天井へ向ける。
- 10秒間キープ。
- 左右10回ずつ行います。

※タオルエクササイズは、人工関節置換手術や胸腰椎の手術をされている方は、主治医やリハビリのスタッフに確認してから行うようにして下さい。

## ひまわりクリニックではリハビリテーションを実施しています

ひまわりクリニックでは医師の指示のもと理学療法士がリハビリテーションを実施しております。膝が痛くて歩けない、転びやすくなった、横になると起き上がりにくい等、体に不便を感じたら一度ご相談下さい。

### リハビリ診療受付時間

月・火・水・木  
9:00~17:00

金  
9:00~11:30

### 理学療法士の紹介

名前：廣瀬 誠一（ひろせ せいいち）

出身：兵庫県 趣味：スキー

町民の皆様が出来るだけ長く健康で住み慣れた町で生活することが出来るように携わっていきたく考えています。宜しくお願いいたします。

