

ひまわりクリニックきょうごく

ひまわり便り

Vol.57

冬も終わりを迎え、ようやく春らしい日差しが顔を出し始めました。季節の変わり目は寒暖差が激しく、ぽかぽかと暖かいと思えば、凍みるような寒さを感じます。春が来たのに何だか身体がだるい、頭が重い、調子が悪い、なんて思っている方はいらっしゃいませんか？季節の変わり目は特に体調に変化をもたらしやすいものです。ちょっとした不調は血流の滞りから起こりがちです。肩や首を触ってみて下さい、自分が思っている以上に硬くなっているのではないのでしょうか？まずは首肩をゆるめて、巡りにくくなった血を頭まで流してあげましょう。

理学療法士がオススメする、タオルで出来る簡単ストレッチ

1.

タオルを三つ折りにし、
首の後ろに当てます



2.

首を後ろに倒しながら
タオルを持った手を
斜め上に優しく
引っ張ります。



後頭部はタオルにかかる
力に抵抗しつつ、
呼吸を10回繰り返しな
がら、ポーズをキープし
ましょう。

3.

背筋を伸ばして
タオルを前に引き、
頭はタオルに抵抗
するように引きます。
10呼吸の間
キープしましょう。



4.

同じように左右にも首を倒し
首の左右もストレッチしましょう

これらの動きを、
自分の気持ちの
良い力加減を
探しながら行っ
てみましょう。

ひまわりクリニックではリハビリ診療も行っております。肩関節が痛い、足腰が痛い、最近何だか転びやすいなどの不安がありましたら、クリニックまでお気軽にご相談下さい。

診察時間変更のお知らせ

ひまわりクリニックでは4月から、火曜日の午後診療を開始いたします。

診察受付時間	月	火	水	木	金
9:00~11:30	○	○	○	○	○
14:00~16:30	○	○	○	×	○

従来→火曜：午後休診 これから→火曜：14時から16時半まで その他診療時間に変更はございません。

発熱、咳鼻水等、風邪の症状で受診希望の方は、ひまわりクリニックまでお電話をお願いします。

0136-42-2161