

リハビリができなくなってしまった方へ



病気に負けない体づくり

週刊

自分でリハビリテーション

チェアヨガ

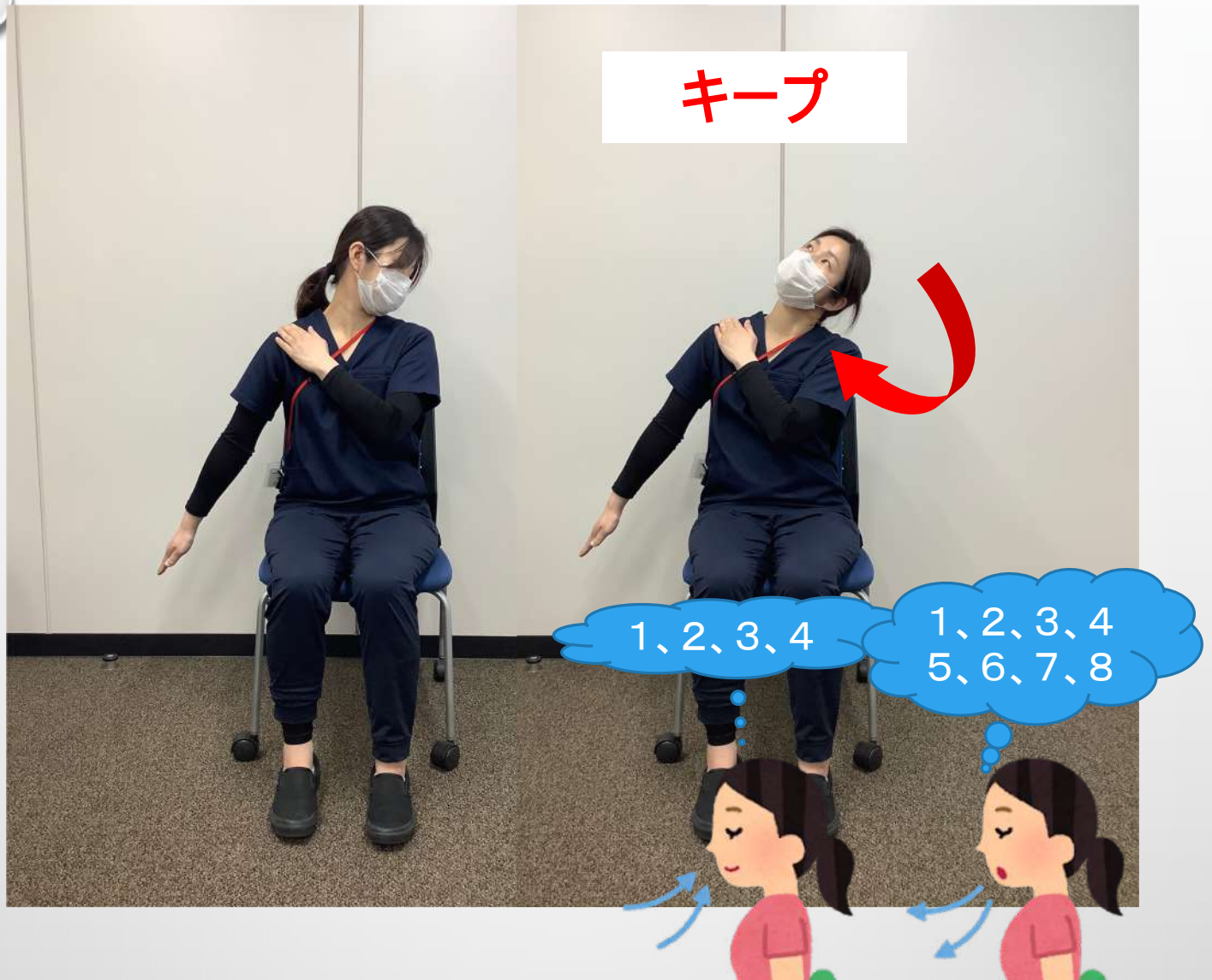
で肩こり解消(全3回)

3



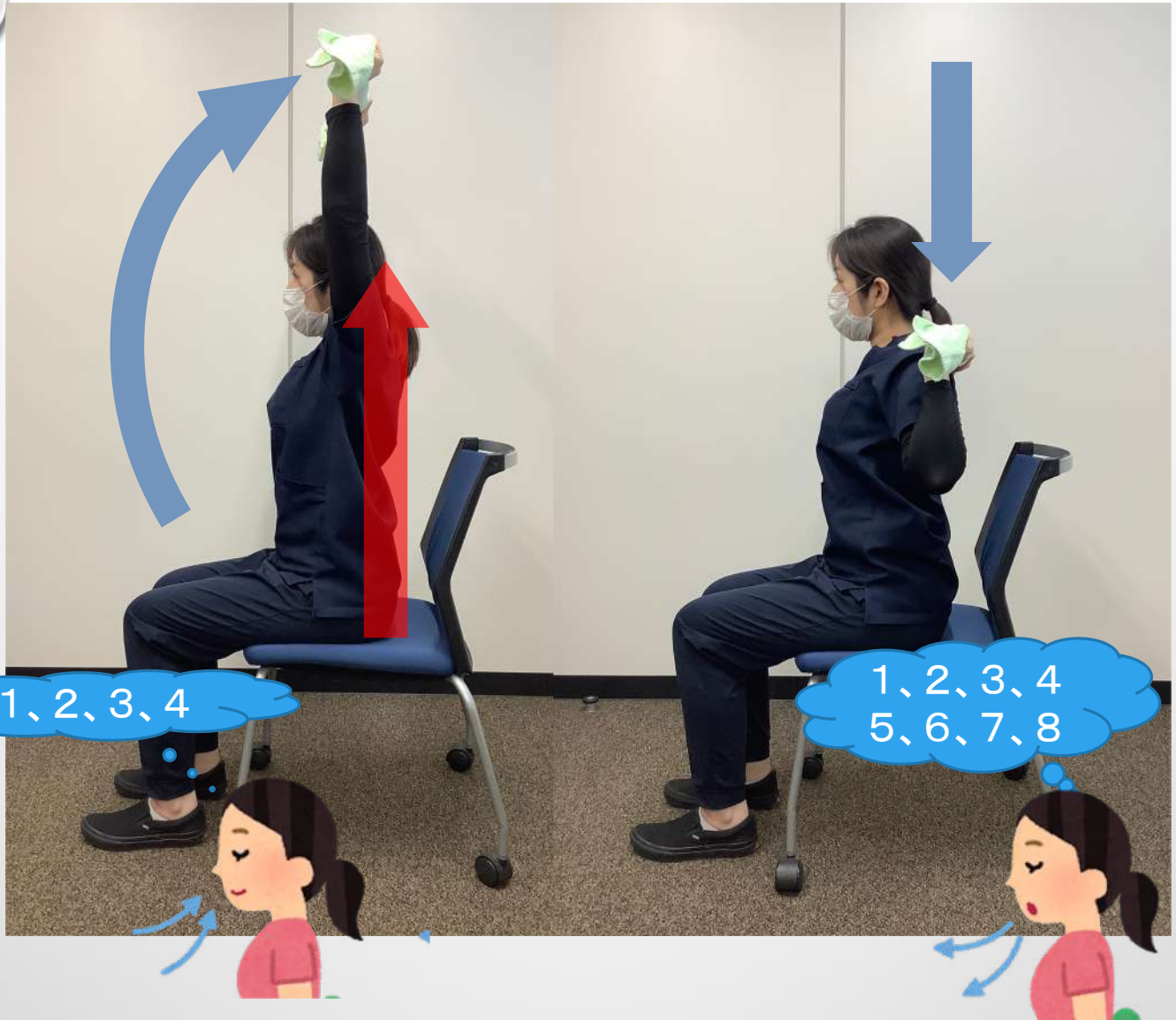
芦屋市社会福祉協議会
芦屋市訪問看護ステーション
理学療法士、チェアヨガインストラクター作成

肩首のストレッチ (枝のポーズ)



- 1** 左手で右の肩を触る
- 2** 右腕を少し開く
- 3** 首を左に傾けた後、ゆっくり天井を見る
- 4** その状態でゆっくり呼吸を行う
- 5** 3回繰り返し、反対も同様に行う

血流を促す (タオル体操)



- 1** 両手にタオルを持ち背筋を伸ばす
- 2** 4秒息を吸いながらまっすぐ腕を上げる
- 3** 8秒息を吐きながら肘を曲げる
- 4** タオルが首の後ろにきたら姿勢をキープ
- 5** 3回呼吸を繰り返す

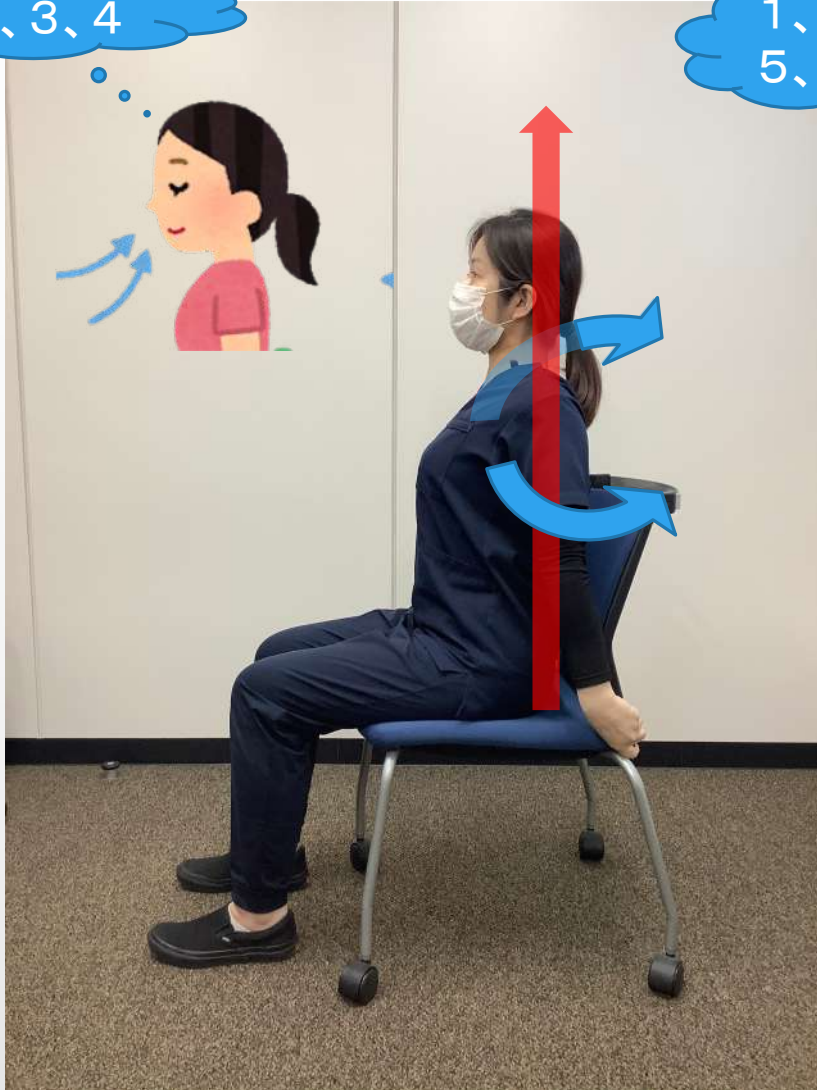
肩甲骨を開く (ボールだっこのポーズ)



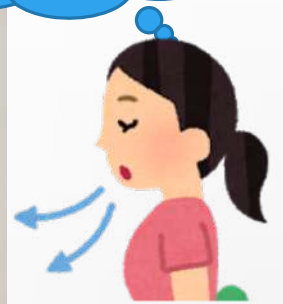
- 1** 体の前で両手を組み合わせ輪を作る
- 2** 大きなボールを抱えているのをイメージ
- 3** 息を吐きながら背中を丸め輪を大きくする
- 4** 姿勢を維持したまま3回呼吸を繰り返す

胸を開く (うさぎのポーズ)

1、2、3、4



1、2、3、4
5、6、7、8



- 1** 両手はおしりの少し後ろの縁を持つ
- 2** 背筋を伸ばし、胸を張る
- 3** 姿勢を維持したまま3回呼吸をくり返す

効果を高める ポイント

- i. 静かな環境で行いましょう
- ii. ゆっくりとした呼吸で行いましょう
- iii. 痛みのない範囲で行いましょう
- iv. 力の入る所や伸ばしている所を
感じながら行いましょう