



@1010NOSATO

# 千寿の郷 かわら版

- ホームページ → <http://senjunosato.kenwa.or.jp>
- Twitter → <https://twitter.com/senjunosato>

【千寿の郷SNS】

こちらのQRコードより→

掲載しきれなかった写真はSNSに掲載予定!!

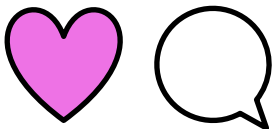
 1010nosato

...



作業療法士  
しぶや あすか  
渋谷 明日香

理学療法士  
きした ゆか  
木下 友佳



いいね！1010件

1010nosato こんにちは★千寿の郷です！

今月は、新たに千寿の郷に加わった職員の紹介になります！

笑顔の絶えない渋谷さんと木下さん！『みんなの笑顔が見たいから』というスローガンのもと皆様を支援していきます！

どうぞ、よろしくお願ひします

#みんなの笑顔が見たいから #ピース #ちょっと古い

#インスタグラムのいいね・フォローお願ひします。

# 簡単 タオル体操

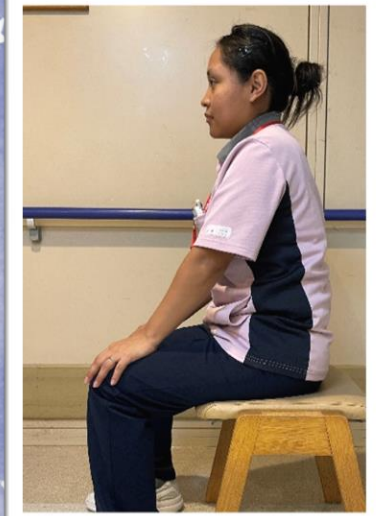
タオル(杖でも可能)をつかって、簡単に肩周りのストレッチ！  
効能：肩と背中周りをストレッチすることで、大胸筋、僧帽筋、広背筋を刺激し、肩こりや猫背の改善をはかります。

## 1. 始める前の姿勢

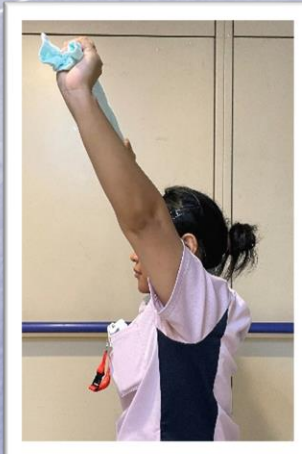
- ①物や人にぶつからないように気を付けて行いましょう
- ②姿勢は、やや浅く座り、体は背もたれから離しましょう



タオルをピンと張るようにしっかりと握ります。  
肩幅より少し広めに握ると楽です。



①バンザイ 10秒×5回

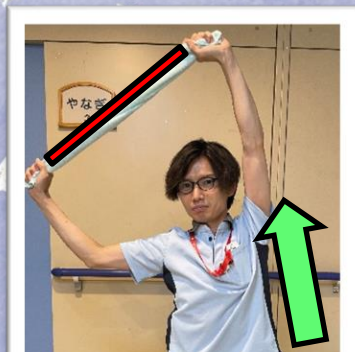


### Point

- ・なるべく垂直に高く上げます。
- ・肘は伸ばします。
- ・背中丸めないように注意します。

### 注意!!

- ・肩の内側が痛い時はムリをしない。
- ・息は止めない。



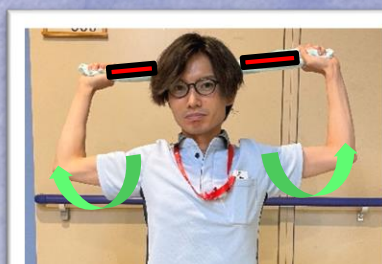
②左右 10秒×3回

### Point

- ・バンザイの姿勢から、下側のタオルを引っ張ります。
- ・背中丸まったりねじれたりせずに注意します。

### 注意!!

- ・手すりの無い椅子では、転ばないように注意する。
- ・息は止めない。



③頭の後ろ(届かない場合は頭の上)10秒3回



### Point

- ・胸をはる。
- ・肘と肘を離すイメージ

### 注意!!

- ・腰や背骨が痛む場合は中止して下さい。

タオルがあればいつでも出来る！！  
簡単なタオル体操を是非実施して頂き  
夏を乗り切りましょう！！