多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより

令和 2年 11月号 №357

日に日に秋が深まり、暮秋の季節となりました。
寒くなると、肩に力が入り、姿勢が悪くなってきます。
パソコンやスマホ、読書などは特に悪い姿勢になりやすいですが、こうした姿勢を長時間とっていると自然と猫背が習慣になり、いずれ脊柱後わん症（背中が丸くなっていく疾患）へとつながる可能性が高くなります。
そこで、背中周りのストレッチと体幹トレーニングをご紹介します。

【 10月の活動件数138件】

●申請手続き代行

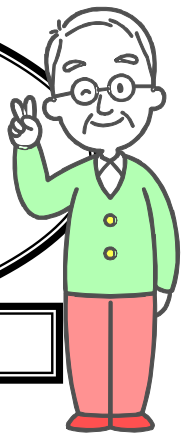
・配食サービス・見守り事業	3件
・生活管理指導員派遣	0件
・生活管理短期宿泊	0件
・緊急通報システム	0件
・紙おむつ支給申請	0件

●訪問・相談業務

・高齢者実態把握	0件
・医療・介護に関すること	124件
・その他	11件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、
いつでもご相談ください。

天寿荘　電話74－3100
天寿荘在宅介護支援センター　直通74－4818
坂井賢一　村島勲　尾形ひとみ　納富敦子



天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

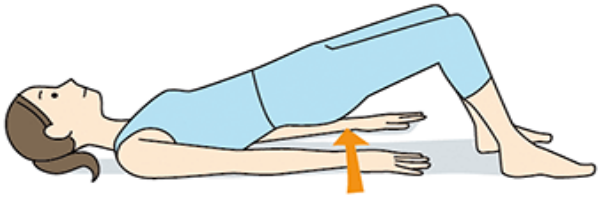
はつらつ

令和 2年 11月号 №164

背中周りのストレッチと体幹トレーニング

①お尻の筋肉を強化 ②腹筋強化 ③背筋強化 ④背中のストレッチ ⑤胸部のストレッチ

①お尻の筋肉を強化

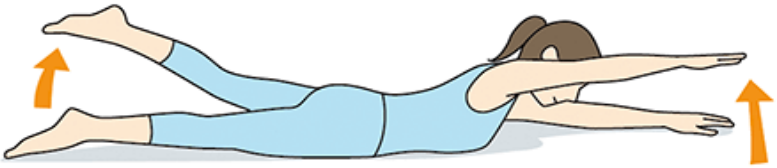


仰向けでひざを立てた姿勢でお尻あげ

②腹筋強化

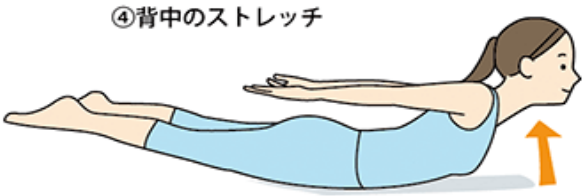
仰向けでひざを立てて床から肩甲骨を離す

③背筋強化



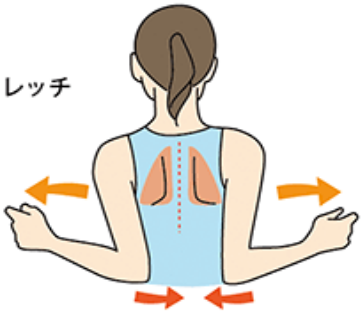
うつぶせで右手と左足、左手と右足を交互に浮かせる

④背中のストレッチ



うつぶせで背中を反らす

⑤胸部のストレッチ



両肘を外側に開いていき、
肩甲骨を内側に寄せる

～OG スマイル オージー技研株式会社より引用～