

てごころ

今回のてごころは、1月にFプレイスにて、藤沢西部いきいきサポートセンター主催の「ちょこっと会」
2月に茅ヶ崎コミュニティセンターにて、地域包括支援センターゆず主催の「笑って楽しもうかい」
に参加してきましたので、ご紹介させていただきます。



沢山の方が参加して
くださいました。
ありがとうございました。

自宅で出来る簡単体操とセルフマッサージ を皆さんと一緒に行いました。

今回の内容は、主に椅子に座った状態で行う体操とセルフマッサージです。

ちょこっと会

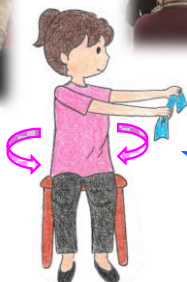


片足を軸に外側に広げたり
閉じたりを繰り返します。

上げ下げを
5回繰り返し
反対の足も
行いましょう。



タオルを上へ上げ、
ゆっくり左右に倒します！



肩の高さで上半身だけ
横にひねります。



笑って楽しもうかい



腕を肩の高さに上げ、手首を
使い手のひらを
上向き⇔下向き、上向き⇔下向き
を繰り返し行って下さい。
気になる二の腕に効きますよ(^_^)
夏に向かってLet's try !



この動きを
5回繰り返す。



タオルを肩幅程度に持ち、ゆっくり上へ上げます。
次に頭の後ろを通すようにタオルを下げます。



最後はお茶会でゆっくり



第28号

有限会社 てごころ
てごころ鍼灸マッサージ 治療院辻堂元町
0466-54-8837
てごころ鍼灸マッサージ 治療院新羽
045-716-8814
てごころ鍼灸マッサージ 治療院中田駅前
045-410-8541

～ 手からこころへ、心から手を



ご自宅で簡単にできる運動です。毎日少しずつ運動しましょう

かかとを床に付けてつま先を上げ、下ろします。次につま先を付けてかかとを上げ、下ろします。



立って行う事が難しい方は座って行いましょう。



片足を上げる、下げるを10回繰り返します。反対の足も同様に行いましょう。

足を上げてから足先を矢印の方向に倒す

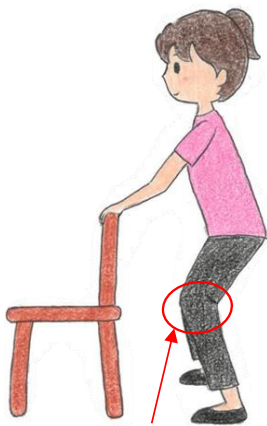


膝を曲げて両手で抱えます。ゆっくりと胸の方へ引き寄せます。

椅子が不安定な場合は床に座り行ってください。



足は肩幅に広げて膝を曲げ、中腰の状態からおしりを後ろに突き出すように腰を下ろします。膝はつま先より前に出ないように気を付けましょう。



膝は完全に伸ばさないでね



つま先が膝より前に出ないように

椅子にお腹を付けるつもりで重心を前に移動させます。左右交代にふくらはぎを伸ばしましょう。

10数えたら左右交代して行います。



伸ばす

かかとが床から離れないようにしましょう。

頭のセルフマッサージ（頭皮をほぐしてあげましょう～♪♪）

帽状腱膜

側頭筋

前頭筋

後頭筋



頭には帽状腱膜という帽子のように頭頂部を覆っている薄い膜があります。筋肉と違いポンプの役割がなく血液や老廃物が滞りやすくなります。

帽状腱膜が凝り固まってしまうと必然と周りの筋肉も凝り、顔のシワやたるみを悪化させたり、肩こりや腰痛、髪の成長にも影響が出てしまうことがあります。

**** 側頭部のマッサージ****

後頭部から、指の位置を少しずつ上にずらしながら円を描くようにマッサージを1ヶ所につき5～10秒行う。



**** 耳の後ろと後頭部のマッサージ****

頭頂部から、指の腹の位置を少しずつ耳の後ろから後頭部へとずらしながら、1ヶ所につき5～10秒間ずつ円を描くように動かす。



**** 頭頂部のマッサージ****

頭部を包み込むように手指の腹を当て、軽く圧をかけたまま5秒間前後に動かす。次に円を描くように動かしながら頭頂部全体をマッサージする。



コリの強い頭の部分	ほぐすことの効果
前頭部	思索力 ・ 思考力の改善
頭頂部	集中力の改善 ・ 心身疲労の改善
側頭部	イライラ改善 ・ 眼精疲労の改善
後頭部	眼精疲労の改善 ・ 肩こりの改善