

# 訪問看護ステーション 通信

令和3年 9月

訪問看護リハビリステーション ほのか浅口

いつもお世話になっております。季節外れの長雨が続き、雨上がりには急に蒸し暑くなったりと体調管理が難しい日々ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？私は、少しの筋トレと週1回の爆食、それ以外は摂生（できるだけ）して体力維持と万年ダイエットを心がけています。

訪問の空き状況には、まだまだ余裕がございますのでお問い合わせいただけたらと思います。宜しくお願い致します。 三木

いつもお世話になっております。  
ほのかの久戸瀬です。私には3人の子供がいて、一番上の娘が小学生です。今回は夏休みの宿題に工作を一緒にしたので、その紹介をさせていただきます。  
材料はすべてダイソーやセリア等の100均で揃えて、スノードームを作りました。  
ドームの中には洗たくのりと水を混ぜた中にホログラムやビーズを入れるととてもきれいに出来ました。  
毎日、仕事と子育てに奮闘中です。両立は大変ですが、利用者さんに少しでも笑顔が届けられるよう、これからも頑張っていきたいと思います。



訪問看護  
リハビリステーション  
ほのか浅口

〒719-0104

浅口市金光町占見新田455-3

TEL : 0865-54-0207



株式会社ハート&クリエイション

<https://honoka-hc.co.jp>



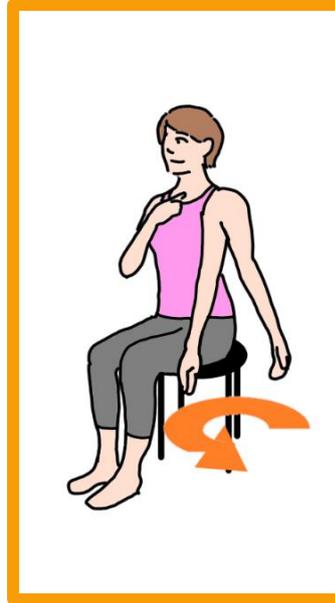
## 関節リセット紹介 「肩」その①

本日は引き続き、羽原 和則 先生の著書より、  
痛みをとるための10秒関節リセットの肩の状態に対する  
チェック方法とエクササイズを紹介させていただきます。

### 肩のチェック方法



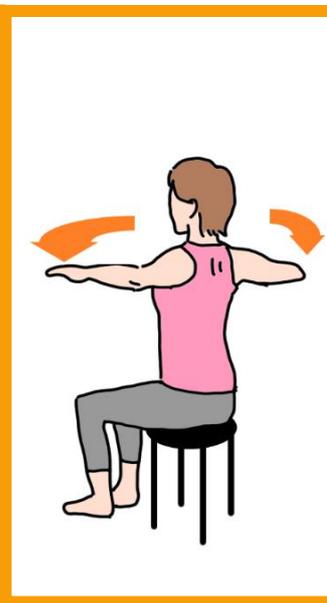
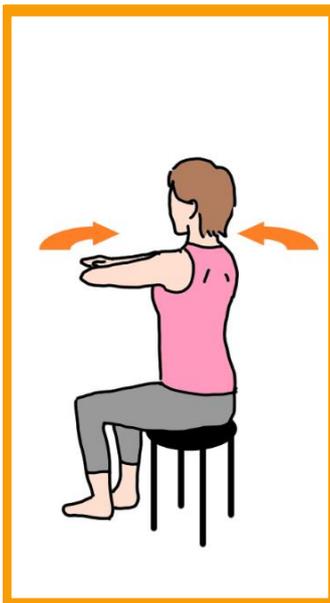
- ① 椅子に座り両手は太ももに置きます
- ② 両手を伸ばしたまま、真上に挙げていきます  
痛みはないか、左右の差はないかをチェックします  
耳の横まで上げればOKです



- ① 右手の人差し指を鎖骨の真ん中のくぼみにあてます
- ② 左ひじを軽く曲げ、肩を前から後、後ろから前へ回して肩の動きがスムーズか、痛みはないかをチェックします。  
※左右同様にチェックして差がないか見ます

### 肩のエクササイズ①

※以下のエクササイズは痛みのない範囲で行うようお願いします



- ① 背もたれが邪魔にならないように座ります
- ② 腕を床に対して水平になるようにし、前方で抱え込むような状態になるように、両肘は直角に曲げていきます
- ③ 体の後ろで両肘が近づくようにゆっくり肩甲骨を寄せていきます
- ④ これらを2～3回繰り返します

これらは肩の状態のチェックだけでなく、エクササイズの後には動きや痛みがどう変わったか、確認をしていきます。  
10月号では肩の残りのエクササイズをご紹介します。