

# 訪問看護ステーション 通信

令和3年 10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。日中は、まだ日差しの強さを感じますが、彼岸花やコスモスが咲いていたり夜になると秋の虫の声を聞くようになり、目や耳でも秋を感じています。この時期には、だれに教えられるわけでもないのに、お彼岸が近づくときちんと咲く彼岸花の姿に感心しています。

一日の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。人は一日の気温差が10度を超えると風邪をひきやすくなるそうです。皆様お身体ご自愛ください。



理学療法士の澄川 雄也(すみかわ ゆうや)と申します。これまでは整形外科クリニックで勤務し、今年の9月より訪問看護リハビリステーションほのか浅口に入職しました。訪問リハビリは初めてで、経験不足なところがありますがご利用様が安心して笑顔で在宅生活を送っていただけるよう、日々頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



**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&クリエーション

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



## 関節リセット紹介 「肩」その②



今回も引き続き、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  
エクササイズを紹介させていただきます。

### 肩のエクササイズ②

※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

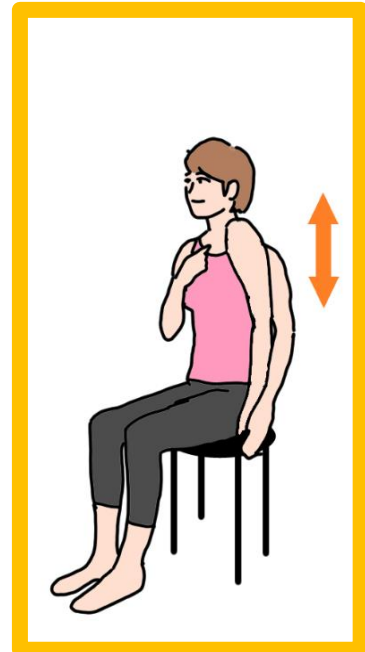


②

- 1.両腕を直角に曲げて頭の上に挙げます。
- 2.肩甲骨の動きを意識しながら、円を描くようにゆっくりと両腕を下ろしていきます。
- 3.今、描いた軌道に戻るよう腕を上上げていきます。

※2回繰り返します。

### 肩のエクササイズ③

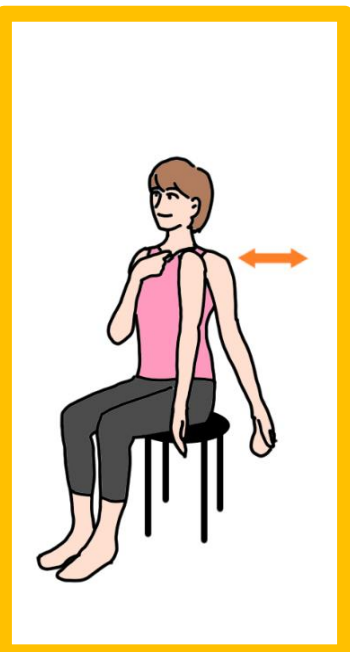


③

- 1.イスに座って、右手の人差し指を鎖骨の真ん中に当てます。
- 2.鎖骨の動きを意識しながら、左肩を上へ引き上げます。
- 3.鎖骨の動きを意識しながら、右肩を下に引き下げます。

※2回繰り返します。  
右肩も同様に行います。

### 肩のエクササイズ④



④

- 1.イスに座って右手の人差し指を鎖骨の真ん中に当てます。
- 2.鎖骨の動きを意識しながら、左肩を前へ突き出します。
- 3.鎖骨の動きを意識しながら、左肩を後ろに引きます。

※2回繰り返します。  
右肩も同様に行います。

エクササイズの前で先月号の肩のチェックを行うようにしてください。  
エクササイズの後には痛みや動きがどう変わったかを確認していきます。