

## 手軽にできるセルフケア ～柔軟体操のポイント～

暖かくなって体を動かしたい陽気になりました！腰痛や膝痛で外へ出るのが億劫になっていませんか？痛みを和らげるには普段からの身体のケアが重要です。そこで今回は柔軟体操のポイントをお伝えします！

### 《柔軟体操の効果》

- 身体が柔らかくなる  
→ 転倒やケガの予防になる！
- 血液の循環が良くなる  
→ 痛みが軽減する！

### ポイント①

効果的に行えるよう  
どの筋肉を伸ばしているか  
意識する

※畳の上で行う場合は  
滑らないよう注意！



### ポイント②

心臓に負担をかけないように  
息を吐きながらする

### ポイント③

しっかりと筋肉が伸びるよう  
じわーっと伸ばす  
反動はつけない

### ポイント④

筋肉を傷めないよう  
痛みが出ない程度にする



各筋肉に合わせた体操があります。各体操を正しい姿勢で行うことも重要です！興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい。

### 退職する職員から一言



井土 祐樹

約2年半という短い間でしたが、宮古市・山田町の皆様には方言、文化や美味しい飲食店など本当に多くのことを教えていただき、初めての東北暮らしを満喫することができました。ありがとうございました！



川勝 修就

岩手に来て約2年、お世話になりました。何とかやってこられたのも皆様のお力添えあってこそでした。本当にありがとうございました！！前に働いていた広島に戻り、結婚します♪今度は子どもと一緒に宮古・山田の素晴らしい景色を見に来ます！



4/14(金)に山田町にて地域リハビリ研修会を初開催しました。テーマは2月に宮古地区で開催した内容と同じく、  
・「言語聴覚士によるコミュニケーションと飲み込みのお話」  
・「社会復帰に向けた地域連携(症例報告)」  
今回は27名の方々にご参加いただきました。ありがとうございました。