



宮古・山田訪問看護ステーション

ゆずる通信

令和7年5月1日

こたえ
42513



～カラダを動かす第一歩「寝返り」のチカラ～

少しずつ春の訪れを感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？
今回は、健康を支える基本の動作「寝返り」についてご紹介します。

寝返りってそんなに大事？

寝返りは、私たちが無意識に行っている体の動きのひとつです。でも実は、とても大切な役割を持っています。

- ・体の一部に負担が集中しないようにする
- ・血流を良くし、筋肉や関節のこわばりを防ぐ
- ・呼吸や消化、排泄を助ける
- ・床ずれ（褥瘡）を予防する



とくに長く寝て過ごすことが多い方にとって、寝返りは
“カラダのセルフケア”ともいえる大切な動きです。

寝返りは、赤ちゃんが最初に身に着ける大切な動きのひとつです。座る、立つ、歩く、といった動作の土台となります。これは大人にも同じことが言えます。

おうちでできる簡単エクササイズ

『ゴロゴロ運動』

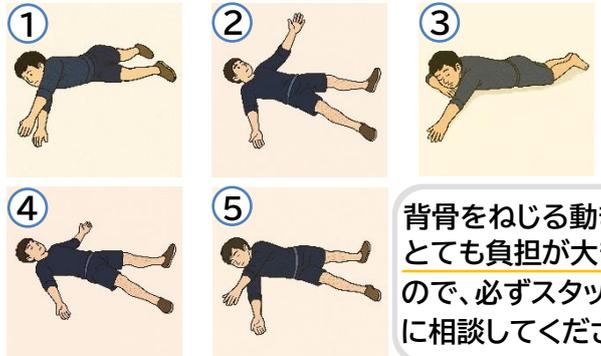
仰向けで両手・両膝を上げ、左右にゆっくり倒してみましょう



『のびのび運動』

- ① 顎を引いて背筋を伸ばす
- ② 脇腹を伸ばし左右に曲げる

正しい寝返りの順に番号を並べよう



背骨をねじる動きは
とても負担が大きい
ので、必ずスタッフに
相談してください

寝返りは小さな動きですが、健康を守るために欠かせない大切な一歩です。
皆様のカラダと心が少しでも軽くなるよう、お手伝いしたいと思います。

