

# サポートセミナー通信

平成 27 年 2 月発行

NO.8

1 月 17 日（土）第 12 回目のセミナーを開催しました。  
昨年に引き続き「心が楽になる体づくり」をテーマに  
当院リハビリテーション科技師長 横田剛さんを講師に迎えて行いました。

今回は主に皆さんがお困りの症状に対して、対処法としての  
体操を教えて頂きました。「治療内容や体調により  
気を付けなければならない事もありますが、なるべく生活を  
犠牲にせず体操などで予防が出来ればと考えています」との  
横田さんの言葉が印象的でした。今回教えて頂いた体操の  
一部をご紹介します。



## <リズムカルニーアップ>

リズムカルに「その場で足踏み」！！  
体力をつけるのに効果あり！



腕は曲げても  
伸ばしてもOK

ポイントは太ももを  
しっかり上げる事です！

## <リンパの流れをよくするマッサージ>

鎖骨の下の肋骨と肋骨の間をさがし、指 2 本  
を沿わせるようにあてる。  
胸の真ん中の方から肩の方にかけて円を描く  
ようにマッサージしていく。マッサージされ  
ている方の腕はリラックス。  
反対側も同様に行い、数回繰り返す。

くるくる円を  
描くように  
マッサージ



## <背筋を鍛える>

マットの上に四つん這いになる。  
右手をまっすぐ伸ばしてあげる。左足を伸ば  
してあげ、10 秒間ほどキープする。  
次に左手をまっすぐ伸ばしてあげ、右足を伸  
ばしてあげ、10 秒間ほどキープする。  
左右交互に 3 セットずつ行う。



手足を対角線に  
伸ばすイメージ  
です！

## 次回セミナーのお知らせ

3 月 21 日（土）10:00～11:30

口腔ケア

昨年ご好評いただいたセミナーです♪  
皆様の参加をお待ちしております。