

朝日ちょこっと体操 第8回 「手」

指の使いすぎでおこる腱鞘炎を予防しましょう!

①背中ストレッチ

↓両手を組んで斜め前に伸ばします (10秒)



脇のあたりが
引っ張られる
ように



←反対側も
斜めに伸ばします
(10秒)

②腕のマッサージ

↓腕の外側と内側の筋肉の間をつかんで押します (左右5回)



↓できる人はグーパーしながら手首を動かします (左右5回)



③腕のストレッチ



←ちょうだいの手にして反対の手で指を抑え、肘を伸ばします (左右×10秒)



←お化けの手にして反対の手で手の甲を抑えて肘を伸ばします (左右×10秒)

④腱鞘のストレッチ (左右5秒×3回)

↓親指の第1関節を伸ばしたまま、第2関節のところで曲げて、机をはさんで、親指の付け根全体で机をぐっと押します



←第1関節を伸ばした状態でと第2関節と指の付け根を曲げられるように棒やタオルを握ってぎゅーっと力を入れます

毎日ちょこっと体のお手入れをして元気にすごしましょう

朝日村役場 住民福祉課 朝日村地域包括支援センター 電話 99-2251