

肩でお悩みの方必見！

今回は、肩についてお話を
させていただきました。聞き馴
染みのある五十肩について
や肩の筋肉など詳しく説明し
ています！



四、五十肩の痛みに対して、
重りを使った体操方法の実
践を行い、実際に参加者の
方にも体験してもらっていま
す(^^♪



腱板と言われる小さい筋肉から
三角筋などの大きい筋肉まで全
て鍛える必要があります。
少し大変ですが頑張ってもらっ
ています(;▽')



肩甲骨周りは硬くなりやす
く、痛みが出やすいので、
しっかりと筋肉をほぐす必
要があります！！



リハビリスタッフが付き添っ
て、自主訓練の指導を行っ
ています。正しく行うことが
効果に繋がります(^ー^)/



STOP

注意点！！

痛みが出てすぐの時期は炎症が起
こっている可能性があるため、運動
は控えて下さい。

また、ひどい場合は必ず病院受診を
行い、主治医の指示を仰いで下さい。

春のささやきが聞こえてきますね...

今回は、2月17日に開催しました。ちょうど熊本城マラソンと同じ日
に行ったにも関わらず、多くの方に参加して頂き感謝です！

昼間は陽が出ていると、暖かく春の陽気を感じる事ができます。寒
くて体を動かせなかった方や、痛みがある方、運動してみたいけど
どうすればいいかわからない方などいらっしゃれば、この機会にぜ
ひりハラボをご紹介いただければと思います！

聖ヶ塔病院 通所リハビリテーション

096-278-3043

担当：塚・竹下まで