

発行者  
下伊那厚生病院糖尿病患者会いきいき会



写真『雪だるま』(高森町) 撮影 事務 原めぐみ

～今年是一段と寒さが厳しく雪も多いですが、  
皆さんお元気で過ごしてでしょうか？～

最近の寒さは10年に一度の最強寒波と言われてますが、このような時は家の中に居ても暖房の効いた暖かい部屋と他の部屋ではかなり温度差が生じます。急な温度変化でヒートショックを起さないようにくれぐれも注意してください。

とにかく暖かい春がととても待ち遠しいですね。  
私達スタッフも新年度に向けて準備を進めて参りたいと思っております。次年度いきいき会へのご要望などありましたら気軽に声をかけてください。 よろしく申し上げます。

下伊那厚生病院 いきいき会 スタッフ一同



理学療法士 佐々木 真



前回、背骨が丸くなる(いわゆる猫背)になることで体がバランスをとるために、頭が前に移動し、それを支えるために肩の筋肉が凝るといった内容でお話をさせていただきました。今回も猫背からくる障害を1つ挙げさせていただきます。スマホを見たり、前屈みでの作業によって、自然と猫背となり、胸の前の筋肉が硬くなり、肩が挙がりにくくなること、猫背から、猫背の障害にまで発展する可能性があるからです。これから紹介する

### 猫背改善！エクササイズ



胸の前の筋肉(大胸筋、小胸筋)のストレッチを行い、猫背をやっつけましょう！

### 『腰丸め、胸反り』

- ① 四つ這いになり、大腿が床と垂直になるようにします。両膝は拳1つ分ほど離します。脊椎は中間位に保ったまま、顎をど元にひきつけます。
- ② 手で床を押しながらお尻を踵に近づけていきます。このとき、腰は丸め、胸は反ります。
- ③ この状態で、30～60秒ストレッチを行ないます。15秒の休みを挟み、3回行ないましょう。