

顧問理学療法士  
永井先生の

# セルフケア

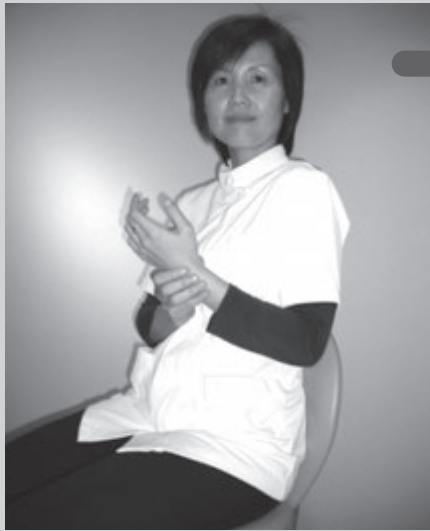
ちょこっと  
レッスン!!

39th  
Lesson

今月は「**上肢機能を高める**」セルフケアをご紹介します。

日常生活の中で何気なく使用している指先や手首は、日々疲労が蓄積され、肩こりや首凝り、腰痛などの原因ともなります。今回のセルフケアでは、場所を選ばず、いつでもどこでも簡単にできますので、是非、テレビを見ながらでも実践してみましょう。

①ご自分の一番楽な姿勢で椅子に座り、肩や腕の力を抜いた状態で、『フワッ』と右手で左手首の中央を掴みます。



②小指と薬指の間を触れると脇から腰、人差し指と親指の間を触れると肩から首、手首の中央だと胸や背中に効果があります。



③腕の筋肉は使わず、左手を完全に脱力させ、右手を前後に軽く揺すります。  
※完全に力を抜き、手首が勝手にゆらゆらと揺れているイメージで行ってください。



※回数や時間は気にせず、ご自分のペースで左右交互に行っていきましょう。

## ～顧問理学療法士 永井美香子プロフィール～

2001年柏の葉北総病院で慢性リハビリテーションと外来リハビリを中枢神経疾患・整形外科を中心に従事する傍ら、同病院の訪問リハビリ部門立ち上げを担当。また、同院内内のバレーボール柳本ジャパンのチームドクターと共に、運動効果を高める準備運動の研究、スポーツリハビリと痛みの改善と追及を行う

- 1986年 理学療法士国家資格取得
- 2001年 柏の葉北総総合病院内訪問リハビリ部門立ち上げ担当。
- バレーボール柳本ジャパンチームドクターと共同研究
- 2007年 nagomi顧問理学療法士就任

このセルフケアは、手首をブラブラさせていくことによって、手首から繋がっているリンパの流れを良くすることができます。肘・腕・肩・背中・腰部全体まで効率よくほぐす事が可能です。ご自宅で、ドアノブを回したり、ペットボトルのふたを開けたりといった動きもスムーズにしてくれます。

永井先生からひと言!

