

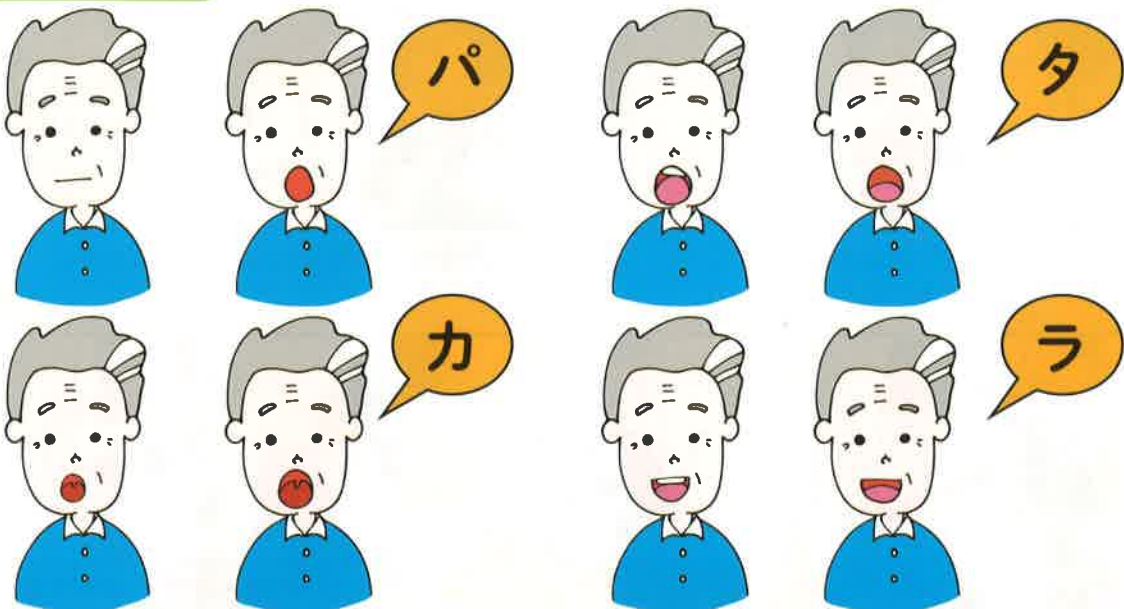
～膝・腰・肩の楽しく教室～

健康長寿のための『3つの柱』は、



- おいしく食べるために ⇒ 『かむ力』と『舌の動き』 パタカラ体操
- 楽に動けるために ⇒ 『さする』と『ほぐす』 筋膜ケア
- 外に出かけるために ⇒ 『ときめき』と『おしゃべり』通いの場

パタカラ体操



筋 膜

あなたの健康づくりに「**筋膜ケア**」を取り入れてみませんか？

筋膜とは、筋肉を覆っている膜のことです。この筋膜をほぐせば、血液やリンパの流れが促され、人が本来持っている**体の機能を回復したり、活性化する効果**が期待できます。だれでも簡単にできるケアですので、「肩が痛い」「膝がちょっと…」というときにオススメです。

気になる症状から解放されると体の機能だけでなく、心も元気にいきいきと、毎日の生活が若々しくハツラツと過ごせます♪

1 顔のメンテナンス



①こめかみを外回し。
耳の前を外回し。



②耳の前後をV字にさする。



③耳の後ろのすじをほぐす。



④耳の後ろから首すじにそって
鎖骨へ優しくなでる。

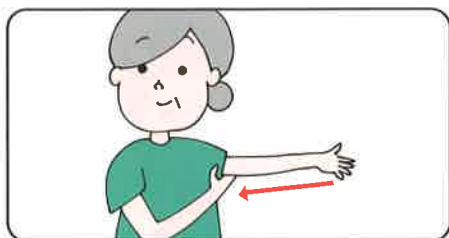


⑤鎖骨にそって左右にほぐす。



⑥手を肩にのせ、大きく後ろに
ゆっくり回す。
(両側を実施する。)

2 肩こり・腰痛のメンテナンス



①手首から二の腕に向けて
腕をさすりあげる。



②脇の下の前、後ろをよくもみほぐす。



③脇腹をよくもみほぐし、
筋膜をはがす。
(両側を実施する。)



★ポイント
腰のくびれ部分は、真横にギュッと引っ張って離すのがコツ。

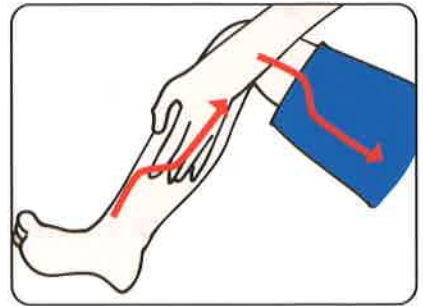


⑤手首から体にそうようになでる。(両側を実施する。)

3 脚と足首のメンテナンス

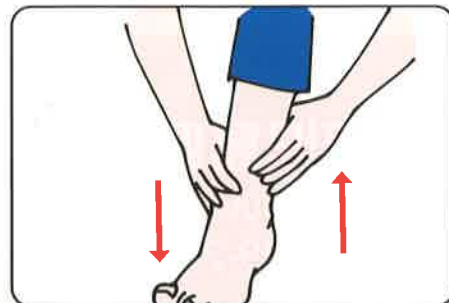
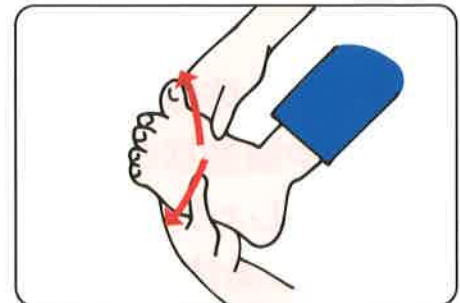
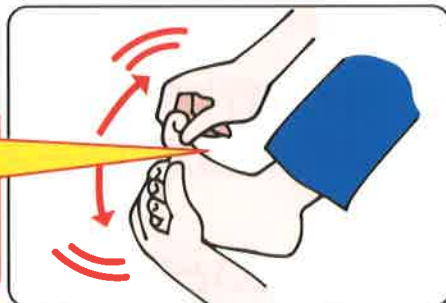


まずは膝をさわる

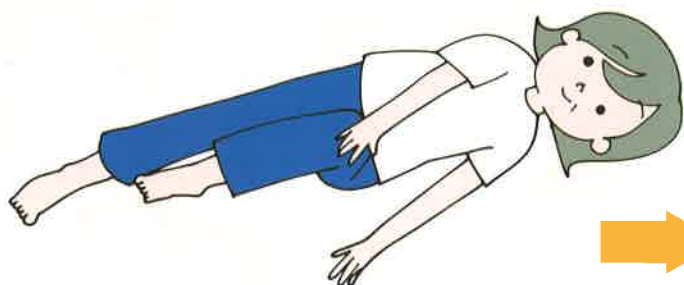


慣れてきたらステップアップ

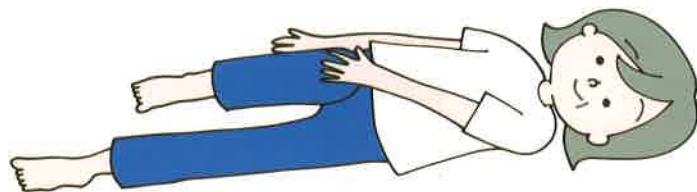
★ポイント
もみほぐしながら、
指の付け根(甲の部分)
を広げるように。



4 背骨・骨盤のメンテナンス



①仰向けになって、右手を左膝にタッチ。



②左手を右膝にタッチ。

★ポイント
膝がなるべく
離れないように。



③下半身を左右へゆっくり倒す。



④息を吐きながら倒し、吸いながら戻すように。左右へ。

※筋膜ケアを行うときの注意点

- 疲れや身体の痛みがある場合は、無理に行わないようにしましょう。
- 回数や順番などは特に決まっていません。自分のペースで無理せず行いましょう。
- 実施中、身体に痛みを感じたり、体調が悪く感じたら控えましょう。

〔連絡先〕

鹿児島県後期高齢者医療広域連合

〒890-0064 鹿児島市鴨池新町7番4号(市町村自治会館2階)

TEL099-206-1397(代表) FAX099-206-1395

ホームページ <http://www.kagoshima-kouiki.jp> メールアドレス info@kagoshima-kouiki.jp