

肩こり予防体操

新しい生活様式を取り入れながら、体を動かす方法をご紹介します。みなさんも一緒にやってみましょう。

自宅でスマホやパソコンに向き合う時間が増え、肩こりや腰痛、目の疲れなど、体の不調を感じている方も多いのではないのでしょうか。

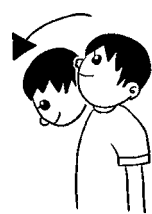
筋肉が固くならないようにするためには、ストレッチや体操で筋肉の柔軟性を高めたり、血流の改善を図ってあげることが大切です。

ストレッチを行う際の注意点 ※首や肩の整形外科疾患や痛みのある方は、お医者さんに相談してから行ってください。

☆反動をつけて行わない ☆痛いのを無理して行わない ☆息を止めない(息を吐きながら行う)

首のストレッチ①

頭をゆっくりと前後に倒します。



首のストレッチ②

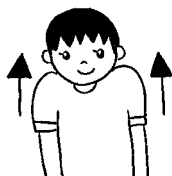
手を添えて頭をゆっくり傾けます。



※左右行う

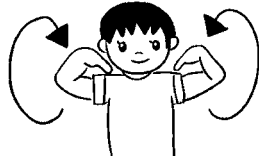
肩すくめ運動

①ゆっくりと両肩を上を持ち上げます。
②肩の力を抜いてストンと落とすように下げます。



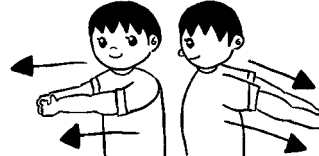
肩(肩甲骨)まわし

肩に手を置いて大きく回します。(前回り・後ろ回り)肩甲骨を大きく動かすように意識しましょう。



肩のストレッチ(前・後ろ)

①体の前で手を組んで、前へゆっくり伸ばします。
②背後で手を組んで、後ろへゆっくり伸ばします。



※それぞれの体操をゆっくりと10回行うようにしましょう。

作成:水戸赤十字病院リハビリテーション課
☎ 保健センター 0296-77-9145

お待たせしました！ 「あたご天狗の森スカイロッジ」 リニューアルオープン!!



2020年7月18日(SAT) 県内限定先行オープン/ ご予約受付中!

詳細は公式サイトをご覧ください

笠間市民の皆さま、はじめまして。

『ETOWA KASAMA』と申します。

エトワ カサマ

私たちは、旧あたご天狗の森スカイロッジの豊かな自然と心が癒される景色はそのままに、より皆さまにゆったりとお過ごしいただけるデッキやお食事を新たに用意して、生まれ変わりました。

まずは、この喜びを皆さまと一緒したく、茨城県民限定の先行オープンのご案内をさせていただきます。是非、この機会にご利用ください!みなさまにお会いできることを楽しみにしています。



空に近い森のアウトドアリゾート

ETOWA
KASAMA

【お問い合わせ】ETOWA KASAMA 0299-56-7075 / 観光課(内線516)
<https://www.cigr.co.jp/etowa/kasama>

エトワ笠間

検索



人口と世帯数

常住人口6.1現在
()内は前月比較

●人口 73,802人(−67人)
男 36,088人(−38人)
女 37,714人(−29人)

●世帯数:29,296世帯(−2世帯)
●5月の出生数:25人
●5月の死亡数:80人

○広報かさまに掲載されているあなたの写真を差し上げます。お問い合わせは秘書課(内線225)まで。
○市ホームページモバイル版では、行政・災害などのさまざまな情報をお届けしています。

<https://www.city.kasama.lg.jp/mobile>

令和2年7月2日発行



マチヨロ
広報かさまが
スマートフォン
で読めます

