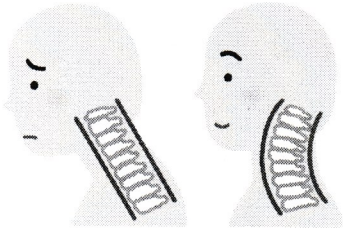


「肩こり・スマホ首」あなたは大丈夫？

スマートフォンを使用していると頭がうつ向き、本来の頸椎のカーブが失われてしまいます。これによって頭痛や首・肩のこり、手のしびれなどが起こることがあります。

肩こり予防対策

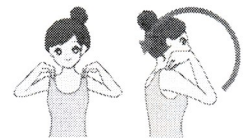


- ・ スマホを見る時、うつ向きにならないよう画面と顔の高さを同じにする。
- ・ 暗い場所でのスマホ使用は控える。
- ・ 長時間同じ姿勢を続けず、時々目や体を休ませる。
- ・ お風呂などで体を温めて血行をよくする。
- ・ ストレッチや体操をして体を動かす。

スマホ首の人 正常の人 ・ ストレスをためない

肩こりの予防や改善に！お手軽ストレッチ

- ① 首をゆっくりと、左右・前後・右回り・左回りに動かし筋肉を伸ばす。
- ② 肩を 3 秒間思いっきり上げた後、一気に力を抜いて下ろす。
- ③ 腕の左右の肘を曲げ、手のひらを肩に置き、肩甲骨を意識しながら肩を回す。
- ④ 腰を左右にひねる。
- ⑤ 背中を丸めたり、伸ばしたりする。



休診のお知らせ

10 月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11 月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

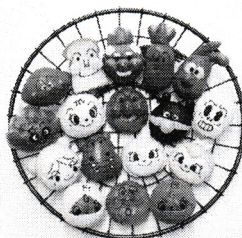
お風呂であったまろう

37～40℃のお湯に15～20分程度、しっかり肩まで浸かることで血流を促し肩こりをやわらげます。ストレッチは入浴後にすると効果的です。



看護師 O のほっとこらむ

仙台あんぱんまんミュージアムに孫と行ってきました♪室内は、子供が「ごっこ遊び」を体験できたり、体を動かして遊べる工夫がされていて、孫はずっとニコニコで楽しんでいました。最後にアンパンマンや、メロンパンナちゃんとハグをして一緒に写真を撮り大満足(*^~^*)v 孫の喜んでいる顔をみたら、私も嬉しくなりました。大人も癒されること間違いなしです！！



※水曜日・土曜日は午後休診となっております
 ※10/11の午後は15時からの受付となっております
 ※10/18は急病センター当番のため18時までの診療となります