

救急蘇生法研修会



勉強になるなあ～

益城西原消防署より消防隊員の方々にご指導頂き、救急蘇生法についての研修会を実施しました。



ご利用者様のご協力の下、防災訓練を行いました。皆様、マスクを付けとでも真剣に参加して頂きました。

防災訓練

落ち着いて、迅速に！



自宅で簡単予防体操のご紹介・肩こり編

老若男女問わず普段から、肩こりに悩まれている方は多いのではないのでしょうか？そこで今回は、肩こり予防体操をご紹介します。肩こりは、①姿勢が悪い②筋肉疲労③運動不足④冷え等が原因で血行不良が起きる事で痛みが発生します。そこで予防体操を行い血行を促進させることで、肩こりを予防していきましょう。
※痛みがある時は、無理をせず痛みが引くまで体操は控えましょう。

①首を回す

右回り、左回りとゆっくり首を回す。首を後ろに反らせすぎないように。

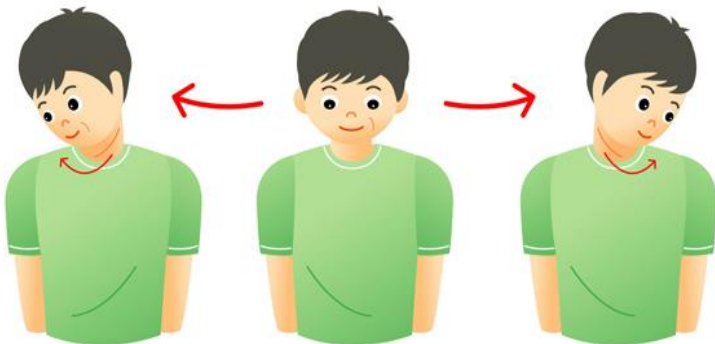
②肩を上げ下げする

できるだけ両肩を上げて、首をすくめる姿勢になる。しばらく保って、力を抜いて元にもどる。

② ゆっくり右へ回す

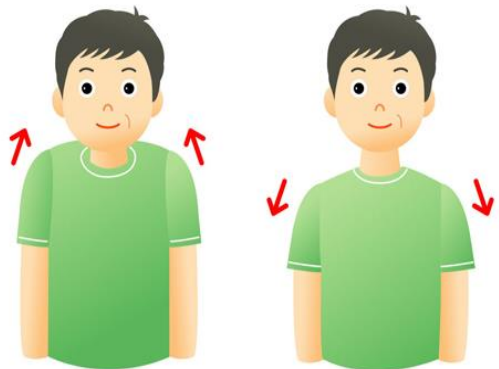
① 首を前に倒す

③ ゆっくり左へ回す



① できるだけ両肩を上げる

② しばらく保って元にもどる



③肩や腕を回す

肩をゆっくり前後に回す。片側ずつでも両側同時でもかまわない。ひじの張り方を変えて、回す大きさを変えよう。

④肩甲骨(けんこうこつ)を動かす

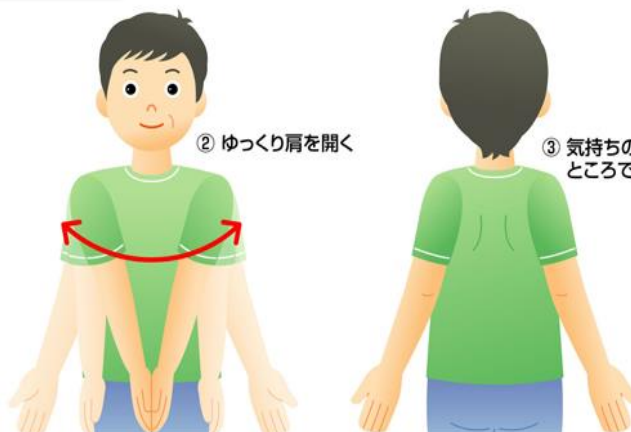
手を体の前で合わせ、ゆっくりと腕を後ろに持っていきながら、肩を開く。気持ちのいいところまで肩甲骨を寄せ、しばらく保ってゆるめる。



肩や腕を回す

② ゆっくり肩を開く

③ 気持ちのいいところで少し止める



① 手を体の前で合わせる

注意



頸椎に損傷のある方が首を後ろに反らせるのは大変危険です。首に痛みや違和感がある方は無理に行わないようにしましょう。