

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。

放水開始っ！

防災訓練

落ち着いて、迅速に！



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



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でしょうか？そこで今回は、肩こり予防体操をご紹介したいと思います。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ゆっくり右へ回す



① 首を前に倒す



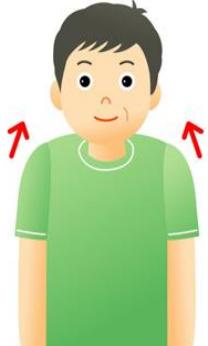
③ ゆっくり左へ回す



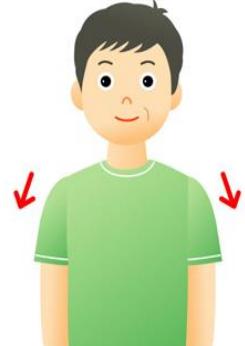
②肩を上げ下げする

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。

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、回す大きさを変えるとよい。

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くながら、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

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。

① 手を体の前で合わせる

久光製薬株式会社
(腰痛ONLINE引用)