

# 鶴松の恩返し

R4.7号

## ➤ 祝！病院広報誌 創刊！

この度、鶴松整形外科より、患者様向けの情報発信を開始いたします。その名も、「鶴松の恩返し」です。日頃より、当院をご利用いただいている皆様に、少しでも健康に対する有用な情報をお届けできればと思い、開始いたしました。

この冊子には、以下の3つのポイントをお伝えできるように作っていきます。

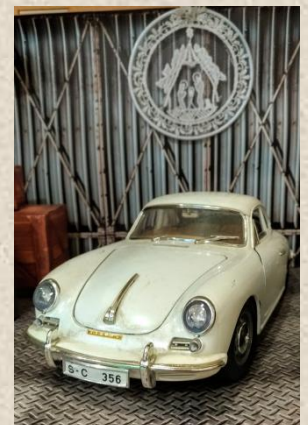
- ①怪我や病気、体の仕組みなどの知識を分かりやすくお伝えする
- ②当院の取り組みや、日頃の様子を皆様に知っていただく
- ③ご自宅でできる運動や、健康増進、障害予防など健康に対する知識をご提供していく

それ以外にも、病院からのお知らせや、講習会の情報など、その時々に応じたコンテンツを掲載していく予定です。もちろん、皆様からのリクエストにも、可能な範囲で対応していきます。知りたいことや、気になることも、スタッフまでお申し付けください。これからも、当院をよろしく願っています。

スタッフ一同より

## ➤ 皆は知ってる？鶴松整形ってどんな病院？

- 一本松交差点すぐ近くです！
- 2023年3月で開院 20周年を迎えます！
- とても穏やかで、よく話を聞いてくれる院長先生です！
- 特別カラーのポルシェと送迎者が目印です！（院長は車好き）
- 医療保険と介護保険によるリハビリを提供してます！
- ダイナミックストレッチマシン「*Hogrel*」がある病院です





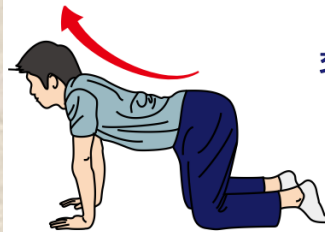
# ～ 鶴松体操教室 ～

こんにちは！ 今日から私が体操をお伝えします！  
今日の体操はこれだよー

お題：肩こりに悩まされている、そこのあなた！（基礎編）

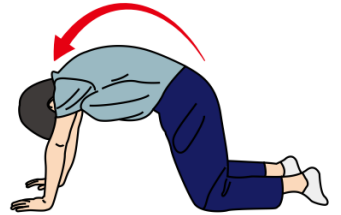
## ①キャットアンドドッグ

背骨周りの筋肉を動かし、背中全体のコリをとっていきます。（脊椎に既往歴のある方は、痛みの無い範囲で行いましょう）



顔を挙げて腰を反らします

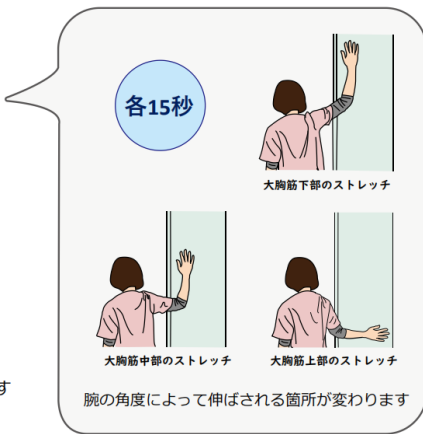
交互に10回



顎を引きながら背中を丸めます



- ・壁に肘と手を置いて胸を張ります
- ・肩と胸の間を伸ばしていきます



## ②胸の筋肉のストレッチ

壁や柱を利用して、胸前の筋肉を伸ばします。猫背や巻肩も肩こりや、首周りの痛みの原因となります。腕の位置を変えると、伸びる部位が変わります。

## ③肩甲骨のストレッチ

肩甲骨周りの筋肉を動かし、普段、動くことが少ない場所を動かします。



20回



- ・肩幅より少し広めにタオルを持ち、両腕を挙げます
- ・そのままタオルを首の後ろまで引き下げます

## ～基礎編のポイント～

①肩こり＝肩に問題がある！とは限りません！

肩回り以外にも、背中や胸回りなど、自分の硬くなっている場所を見つけ、意識して伸ばしていきましょう

②血液の循環を良くするように、可能な範囲をゆっくり、大きく動かしてください

※体調がすぐれない場合、または、運動時に過度な痛みを伴う場合は、運動を控えてください。息を止めずに、できる運動を続けてみましょう。運動前後に深呼吸を2、3回することをオススメします。