



井上病院 伝言板

第272号 2020年6月

＜井上病院 理念＞
医療を通じ 地域の方へ
安心を提供すること

絶え間ない質の改善を行うこと

自分や自分の家族が受けて
医療を行うこと

働きがいのある
明るい職場をつくること

紫陽花の花が美しい季節になりました。皆様いかがお過ごし
でしょうか。

今年のゴールデンウィークは新型コロナウイルス感染症の感
染拡大に伴う緊急事態宣言が発令され、外出や移動に自粛要請が出ているということも
あり自宅で過ごされた方も多いのではないのでしょうか？

そこで今回は疲れや運動不足を緩和する『気軽にできるストレッチ』をご紹介します
す。ご自宅やちょっとした空き時間で、無理をしない程度にぜひ行ってください！

足の疲れをとるストレッチ



①足首回し



②足バタバタ



③足のつけ根
マッサージ

presented by emiko kuroda & GOKU

肩・腕・首の疲れをとるストレッチ



①手首伸ばし



②指伸ばし

指を
1本ずつ
ゆっくり
反らす



後ろに
ひじを
ひいて
はなす

③ひじをぎゅーっパツ



④肩回し

両手は
胸の前で



④首回し

presented by emiko kuroda & GOKU

出典：公益財団法人 健康・体力づくり事業財団「緊急事態宣言下の運動不足解消法」：<http://www.health-net.or.jp/etc/undoulis.html>

ストレッチ・10秒教えて戻しましょう②③④⑤⑥⑦⑧は反対側も行いましょう

① 腕上げ
10秒教えて戻す



両手を組み、背筋を伸ばし手のひらを返します。

② 体のねじり
10秒教えて戻す



両手を前で組み、体をねじります。

③ ふともも裏伸ばし
10秒教えて戻す



浅く膝掛け、片方の足は曲げてもう片方の足は伸ばします。背中を伸ばしたまま、体を前に倒します。

④ お尻伸ばし
10秒教えて戻す



片方の膝を曲げて、胸に近づけるように抱えます。

⑤ ふくらはぎ伸ばし
10秒教えて戻す



片足を後ろに引き、前方の足を曲げます。

⑥ 背中伸ばし
10秒教えて戻す



体の前で手を組みます。腕を前方に押し出します。

⑦ 脇腹伸ばし
10秒教えて戻す



片手を上げ、もう片方の手は、腰に添え、体を横に倒します。

⑧ ふともも前伸ばし
10秒教えて戻す



片方の膝を曲げ、足首を持ちます。

出典：大阪府堺市「おうちでできる体操」<http://www.city.sakai.lg.jp/sakai/kurashi/sakai/>

◎簡単マスクの作り方について

国内メーカーが増産体制に入っているようですが、まだまだ皆さんの手元に充分行き渡っている状況とは言い難いと思います。ここでは①ペーパータオルと②ハンカチを使ったマスクの作り方をご紹介します。

ペーパータオルマスクの作り方

用意するもの
・ペーパータオル1枚
・鼻ゴム4個
・ホチキス

- ①紙の両端を折る
- ②折り目を作る
- ③鼻ゴムを2箇所結ぶ
- ④うしろは...
- ⑤じわりの帯状にする
- ⑥断面イメージ
- ⑦ペーパーの帯の両端を折り鼻ゴムを挿し込みホチキスで止める
- ⑧完成！
やさしく開くとマスクになります。

ハンカチを折るだけマスク

ゴムはヘアゴム等の細めのゴムを使ってください。

- ①四つ折りにする。小さいハンカチでしたら、三つ折りにしてください。
- ②右端をゴムの中央に入れて折る。
- ③左端も同様に。
- ④出来上がり！
この面を口当てて使います。

出典：@nekoind@MPD_bousai