

楽な体の動かし方①～寝返りゴロリン～



今月から、リハビリのちょっとしたポイントをお伝えしていきたいと思います。
今月のテーマは寝返り。「ただの寝返りにポイントなんてあるの？」と思ったあなた。
あるんです！実は奥が深いんです！！

まずは、良くない例

何だか大変そうですね・・・

力ずくで寝返ろうと、ベッドを引っ張ったり蹴ったり。
これでは、首も腰も痛くなってしまいます。



では、どうすれば良いのでしょうか。ポイントは**体重移動！！**

頭を持ち上げる



① 寝返る方向に向かって、頭・手・足が動かしします。

ゆっくりゴロリン



② 背中・お尻全体にかかっている体重を寝返る方へゆっくり移動させます。

★ポイントは、自分の体重を利用して「ゴロリン」と動くこと。
簡単だけど、とっても大事。ぜひ試してみてください。
(分かりにくい点は、担当者にご質問下さい。)



救命講習を受講しました

5月6、7日に、宮古消防署にて普通救命講習を受講しました。
蘇生法やAEDの使い方・止血法等、たくさんの内容を実技を交えながら学ぶことができました。