

今月の運動

Monthly exercise

首

の運動

ネックフレクション

です。

首の前には、小さいですが多くの筋肉が重なっています。それらの多くは、首を曲げる事、食事を飲み込む事などに関与しています！

ネック フレクション 運動の説明

仰向けに床に寝て、顎を喉元につけるイメージで

顎を引いて、頭だけを上げます！

おへそが見えるまで上げて、下しましょう！！
ゆっくりです！速く動くと頭がふらふらします。

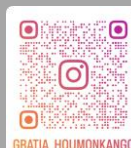
枕は使わないで、床から挙げてみましょう。
腰や首が痛くなる人は、無理せず枕を使ってください。
肩はあげません！あくまで頭のみあげます！
息を吐きながら、とりあえず10回！

舌骨下筋群 infrahyoid muscles

舌骨下筋群は舌骨上筋群とともに、首の動きや口の中の動きに関係しています！
最近飲み込む際に違和感を感じておられる方は、筋力が落ちている事も考えられます！
好きなものをいつまでも美味しく食べるために！
少しでも意識して、首を上下に動かしてみましょう！！

 医療法人 ガラシア会 

ガラシア病院
介護老人保健施設 ニューライフガラシア
ガラシア訪問看護ステーション
居宅介護支援事業所 ケアプランガラシア
ガラシア園田クリニック



記載している内容は、皆さまに親しみやすい内容でお届けするために簡易的な運動や情報を記しています。お身体の状態によっては、ご紹介する運動が適切ではない場合や、情報が当てはまらない事も御座います。