



3月も終わりに近づき桜も満開になってきました。お花見はされましたでしょうか。東海園にも桜吹雪が吹いて春を感じています

本日紹介する利用者様は、週3回利用され自主訓練を含め約1時間実施しています。頸椎症と手指のこわばりのある利用者様の普段行っているストレッチを紹介します

訓練内容

①筒状スポンジを手のひらで転がす⇒血流を改善し可動域を広げる

手のひらを天井に向ける



反対の手で転がす



手前から奥に押し出すように転がす



②粘土こねる、転がす⇒可動域を広げる

指を伸ばし、手のひらで転がす



肩に力が入りすぎないように注意



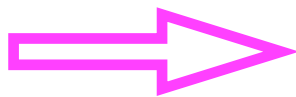
前後に転がす



訓練前後の比較



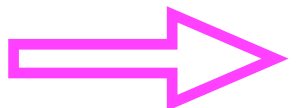
手の掌



手指にこわばりの原因として、加齢以外に**関節リウマチ（膠原病）、パーキンソン病**があります。



手の甲



これらの疾患に対して有効なストレッチですが、痛みが発生したり関節の変形が進行している場合は無理なストレッチは避けましょう。

→温めることも大切です

訓練前後で手が柔らかくなり指が伸びました👏