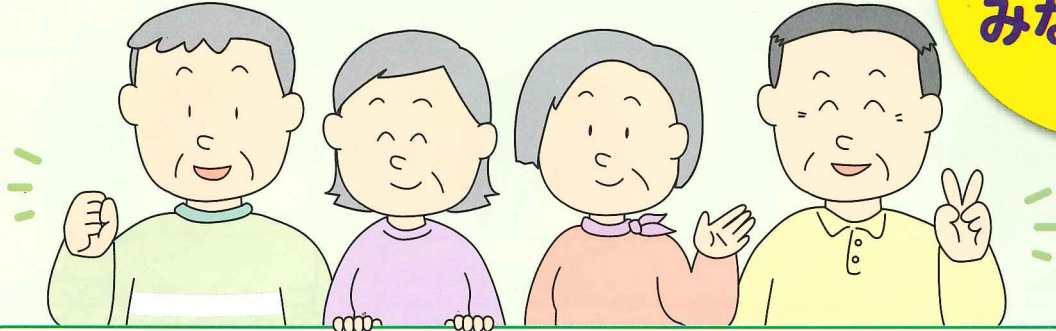


高齢者の健康づくり プログラム

～筋膜マッサージ～

高齢者の
みなさまへ



鹿児島県後期高齢者医療広域連合では、元気で長生きする高齢者の健康づくりを支援するために、平成20年度から高齢者元気づくり事業『いきいき教室』を実施しています。

この中で、「**筋膜マッサージ**」を取り入れ、参加者の方からも体調の改善等の意見が聞かれています。

簡単な健康づくりの手法です。できる部分から実施してみましょう！

<参加者の声～筋膜マッサージによる体調の変化・続けるコツ>

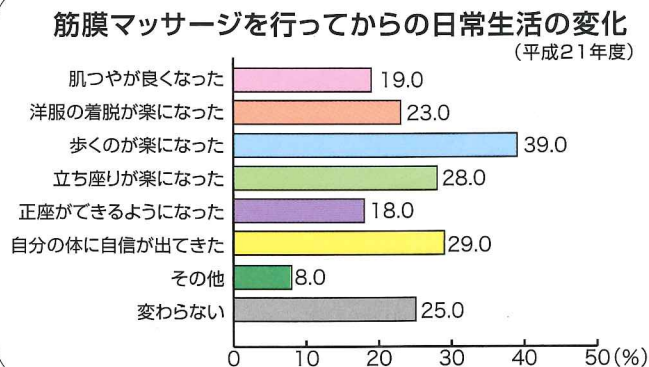
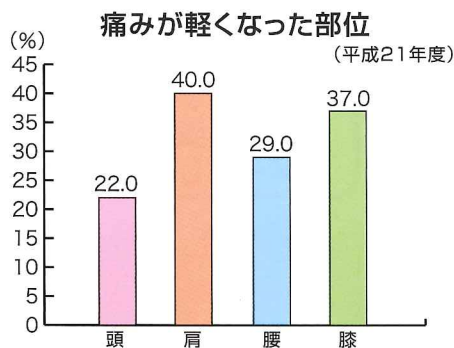
体調の変化

- ・体が軽くなった感じがする。
- ・手足の冷えがなくなった。
- ・腰・膝・肩こりが楽になった。
- ・腰の痛みが軽くなった。
- ・よく眠れるようになった。
- ・体のだるさがとれ、元気になった。
- ・顔のはりがでてきた。 等

続けるコツ

- ・時間を決めている。(朝起きた時、寝る時)
- ・テレビを観ながらする。
- ・お風呂上り、湯船の中でする。
- ・全身を行なうのではなく、部分的に行なう。
- ・地域の集まりなどで皆で楽しく取り組む。
- ・手軽にどこでもできる。 等

※参考:平成21年度「いきいき教室」参加者のグループワークでの意見



※参考:平成21年度「いきいき教室」参加者のアンケート結果

鹿児島県後期高齢者医療広域連合

あなたの健康づくりに「**筋膜マッサージ**」を取り入れてみませんか？

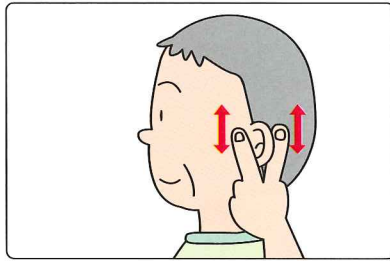
筋膜とは、筋肉についている薄い膜のことです。この筋膜をほぐせば、血管やリンパの流れがよくなり、人が本来持っている体の機能を回復したり、活性化する効果が期待できます。だれでも簡単にできるマッサージですので、「肩が痛い」「膝がちょっと・・・」という時にオススメです。

気になる症状は毎日のケアで解消して、毎日をいきいきと楽しく過ごしましょう。

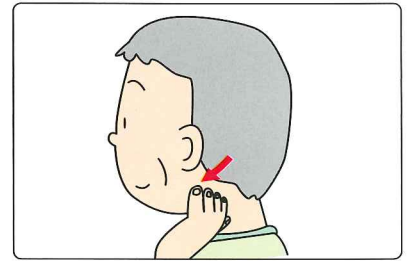
1 顔のマッサージ



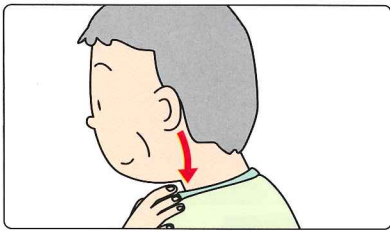
① こめかみを外回し。
耳の前を外回し。



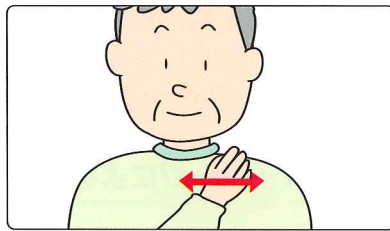
② 耳の前後をV字にしごく。



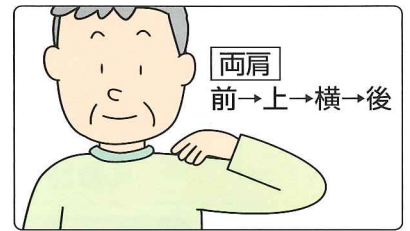
③ 耳の後にでっばっている骨の下を切るようにしてカッ!カッ!と。



④ 耳のうしろから首すじにそって喉のくぼみへ流す。

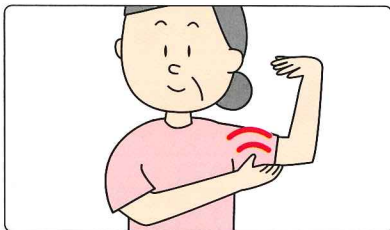


⑤ 鎖骨にそってリンパを流す。

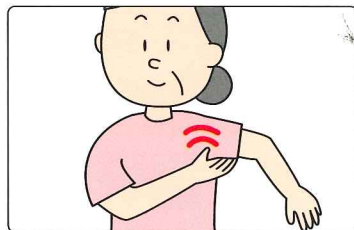


⑥ 両手を肩にのせ、大きく後ろに回す。(両側を実施する。)

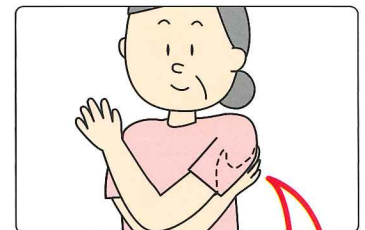
2 肩・腰のメンテナンス



① 二の腕の筋膜をもみほぐす。

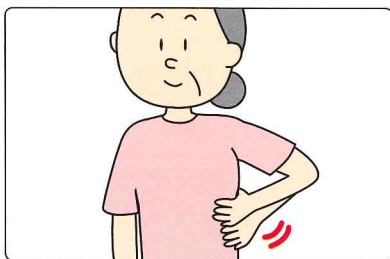


② 脇の下を前、後ろともによくもみほぐす。



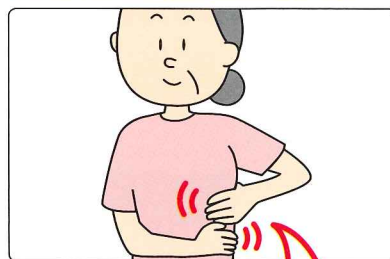
★ポイント
骨から筋膜全体をはがすように、イメージしてもみほぐす。

片手で実施する場合

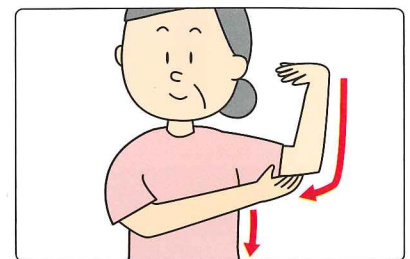


③ 体側をよくもみほぐし、筋膜をはがす。(両側を実施する。)

両手で実施する場合



★ポイント
腰のくびれ部分は、真横にギュッと引っ張って離すのがコツ。

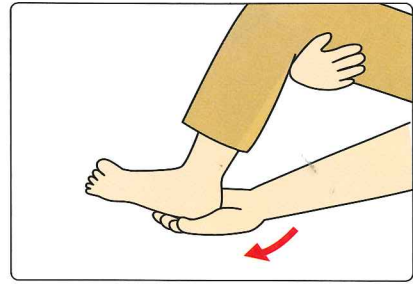


④ 手首から体にそうようになでる。(両側を実施する。)

3 足首のメンテナンス



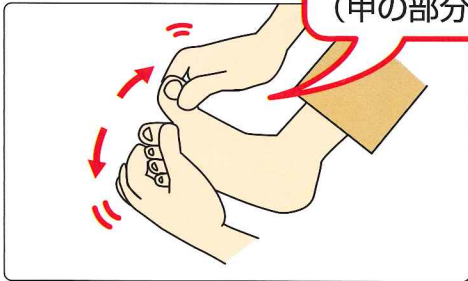
① 足首をゆらゆら揺らす。



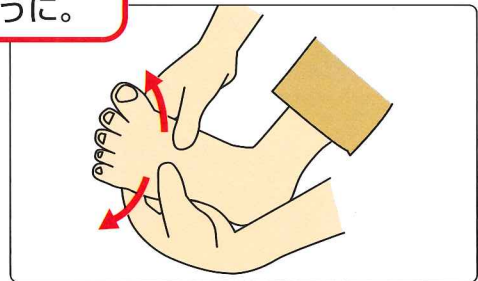
② かかとを引き出す。

4 脚のメンテナンス

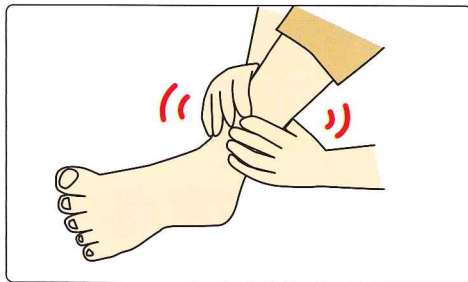
★ポイント
もみほぐしながら、指の付け根
(甲の部分)を広げるように。



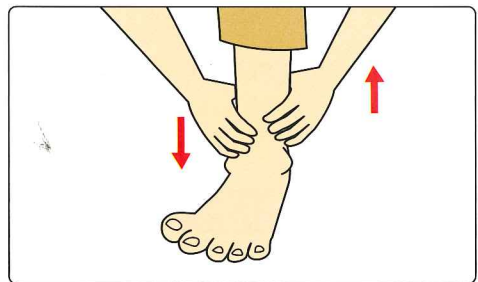
① 指の付け根をもみほぐして開く。



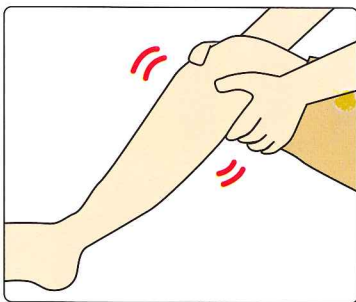
② 甲を広げるようにさする。



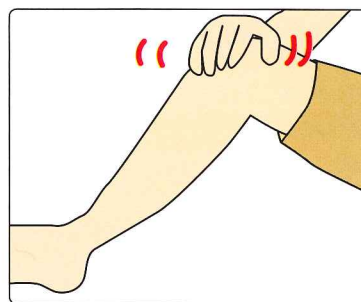
③ 足首をしごく。



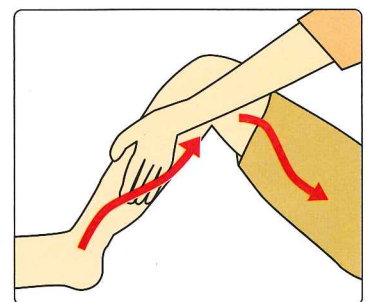
④ 内くるぶしを下に、外くるぶしは上になでる。



⑤ ひざ 膝裏をもみほぐす。

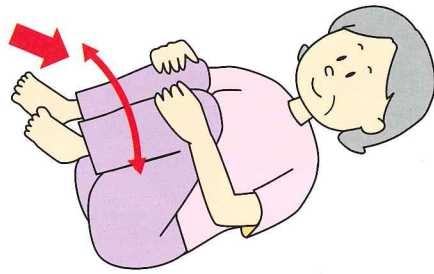


⑥ ひざ さらまわ 膝の血回りをほぐす。

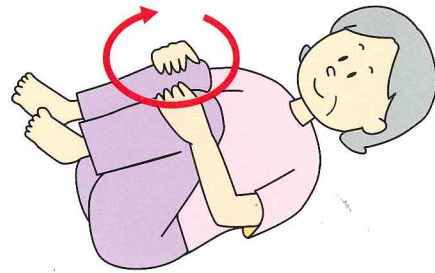


⑦ 足首から付け根へむかってさする。

5 背骨のメンテナンス



① あお向けになって、両手を両膝に置き、左右に揺らすようにする。



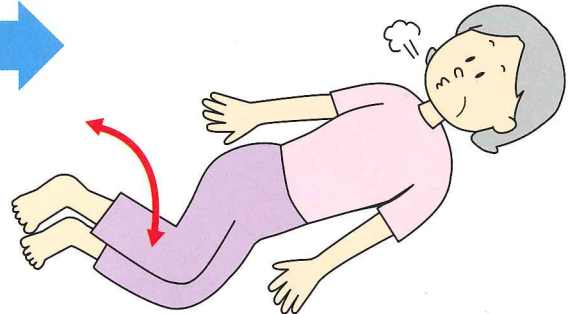
② ひざがしら膝頭で円を描くように回す。右回り、左回りの両方。

★ポイント
ひざがしらで円を描くようにする。

★ポイント
紙を1枚挟んで離さない程度にはさんでおく。



③ 下半身を左右へゆっくり倒す。



④ 息を吐きながら倒し、吸いながら戻すように。左右へ。

※筋膜マッサージを行なう時の注意点

- 疲れや身体の痛みがある時は、無理に行わないようにしましょう。
- 回数や順番などは特に決まっていません。自分のペースで無理せず行いましょう。
- 実施中、身体に痛みを感じたり、体調が悪く感じたら控えましょう。

鹿児島県後期高齢者医療広域連合

〒890-0064 鹿児島市鴨池新町7番4号(県市町村自治会館2階) ホームページ <http://www.kagoshima-kouiki.jp>
TEL 099-206-1397(代表) FAX 099-206-1395 メールアドレス info@kagoshima-kouiki.jp