



## 長寿苑 花壇

長寿苑駐車場にある花壇のバラアーチが満開です。バラを使ってフラワーアレンジメントを作成！玄関に飾りました。



## 肩の痛みでお悩みの方へ 第6弾 理学療法士

今回は、四十肩や五十肩になってしまった際、日常生活でやってほしいことと気を付けてほしいことを3つお伝えします。

### 1. 肩はあたためましょう！！

四十肩や五十肩は、肩を冷やすと痛みが強くなり、さらに硬くなります。肩を温めて、肩周辺の血行を良くしましょう。エアコンの冷気や扇風機の風が直接肩に当たらないように注意してください。肩を覆う薄手の下着や肩保温用サポーターで肩周辺を保温しましょう。寒い時や痛みが強い場合には、カイロを使用しても大丈夫です！その際は、低温やけどに注意してください。入浴は体が温まるので大変効果的です。ややぬるめのお湯にゆっくりつかり、その際、肩を軽く動かしましょう。



注意して頂きたいことは、炎症期(熱があつて痛みがとても強い時期)で、お風呂で肩を温めてしまうと悪化することがあります。そのため炎症期では、肩を冷やすようにしましょう！

次回は、四十肩や五十肩になってしまった際、日常生活でやって欲しいことと気をつけて欲しいこと残り2つ掲載いたします。お楽しみに！



## 6月誕生者

7月行事予定 16日(土)ティーパーティー

(令和4年6月8日発行)