

2025年

4月

どんぐりニュース



グループリハビリ

小グループに分かれて
リハビリを行っています



個別リハビリ

身体機能訓練や認知機能訓練を行っています



ペーパークラフトで
かごを作成中です

お花見

敷地内の桜が見事に
咲きました



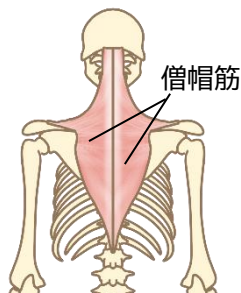
今月の壁紙



元気バクハツ講座 第29回 「肩凝り」

元気があれば
何事もできる

肩凝りの原因となる筋肉

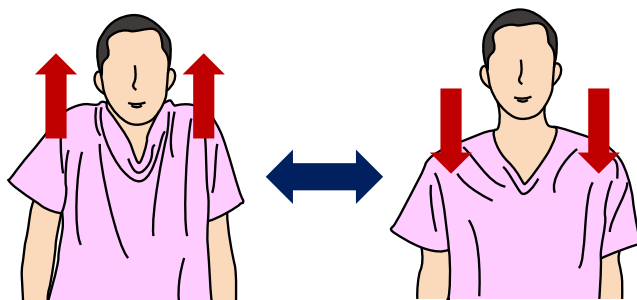


肩こりの原因となる筋肉
の1つが僧帽(そうぼう)筋
です。肩が下に下がり過ぎた
り、頭の位置が肩より前に出
過ぎたりすると、僧帽筋が常
に引っ張られている状態に
なり、疲労して肩凝りの症

状がでます。一度、強く収縮させることで筋肉は
緩んで緊張を和らげ、同時に姿勢の改善にもつな
がります。

肩すくめ体操

1セット5回 1日2セット



両肩を力いっぱいすくめ、そこから一気に力を抜い
てストンと肩を落とします。

見学・お試し大歓迎！！空き状況やご不明な点はお問い合わせください。



愛媛生協病院

指定通所リハビリテーション

デイケアどんぐり

〒791-1102 松山市来住町1091-1 TEL・FAX 089-976-3411(直通) 担当:坂本・亀上