



座って行う場合は、ひじかけのないイスを使いましょう

肩こり体操

「肩こり」の原因は同じ姿勢、眼精疲労、運動不足、ストレスなど様々です。今回は、そんな肩こり解消の手助けとして、外来の待ち時間でもできる2つの体操をご紹介します。

STEP 1

首の体操

① 前後に倒す体操



下を向いて、
いったん戻します。

次は上を向きます。

② 横に倒す体操



左に倒して、
いったん戻します。

次は右に倒します。

最後に首をゆっくり大きく回しましょう

STEP 2

背中を伸ばす体操



体の前で手を組みます。



組んだ手を前に突き出し、
みぞおちを引いて背中を
丸めてください。

肩こりにならない努力も必要です!



ひざは90度
しっかり
床につける

背筋を伸ばす

姿勢が悪いのも肩こりの原因の1つです。
見た目もきれいで、筋力の向上にもなるので、
普段から良い姿勢を心がけましょう。



作業療法課

薬やくに立つ! くすりくすりのあれこれ

File.35

塗り薬の軟膏・クリーム
ローションの違いは何ですか？

塗り薬はベースとなる成分(基剤)に有効成分を混ぜ合わせて作られています。基剤とは軟膏、クリーム、ローションのことです。それぞれの基剤の違いによって、有効成分が同じでも、使用感や刺激性・皮膚への浸透性などに違いが生まれます。

	軟膏 	クリーム 	ローション 
使用感	ベタつきがある	なめらかで、のびがよい	サラサラしている
皮膚への浸透性	▲	●	●
刺激性	×	▲	▲
適した部位	乾燥した患部にもジュクジュクした患部にも使用できる	筋肉痛や水虫など深く浸透させたい患部に適している 傷のある部位やジュクジュクした患部に適さない	広範囲に塗る場合や頭、爪などの塗りにくい患部へ適している

薬剤により異なる場合がありますので、ご使用になる塗り薬で疑問がありましたら、
医師・薬剤師にご相談ください。



調剤課 岩松 真理香