あおぞら

2026年10月　No.110

シニアグランドホーム
ブルーメンハイム・トーホー

～花の中にある家～



今号の特集

簡単10選

PT長翁の体操

座ったままできる！
スキマ時間を有効活用！

医療法人社団三思医光会　法人理念
昨日を反省し　今日を考え　明日に備える
そして優しさの中で行動する

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋と様々な表現がされる秋。

衣替えの時期でもある 10 月は寒暖差で体調を崩しやすいです。

睡眠・食事・軽い運動を意識して秋を元気に過ごしましょう。

ということで今回は誰でも実践しやすい体操をご紹介します。

なかなか体を動かす機会がないし運動は苦手・・・という方でも大丈夫！！

仕事や家事の合間、テレビ CM の間などスキマ時間で取り組んでみませんか？

長谷川先生の かんたん体操

肩・首まわりをほぐす体操（5 選）

① 首ゆっくり回し　　首まわりの血流促進・頭痛予防

やり方：背筋を伸ばして座り、首をゆっくり右へ半回転、左へ半回転。（各 3 回）
ポイント：急がずやる。めまいが起きやすい方は回さずに「上下」「左右」のみの動きでも OK☆



② 肩すくめストン　　肩こり解消・血行促進

やり方：両肩を耳に近づけるようにぐっとすくめて 3 秒キープしストンと落とす（5 回）
ポイント：力を抜いて「ストン」と落とす瞬間がリラックス効果を生みます。



③ 肩ぐるぐる回し　　肩関節の可動域維持

やり方：両肩を前から後ろへ大きくゆっくり回す。次に後ろから前へも。（各 10 回）
ポイント：大きく回すほど効果的。痛みがある場合は小さく始めて徐々に大きく。




④ 首まわりストレッチ　　首の柔軟性アップ・誤嚥予防

やり方：右手で頭の左側を軽く押さえて右側にゆっくり倒して 5 秒キープ。左側も同様。（各 3 回）
ポイント：強く引っ張らず、あくまで「気持ちいい」範囲で。



⑤ 後ろ見返り運動　　首、体幹の回旋・振り向き動作の維持

やり方：両手を膝に置いたまま、上半身をゆっくり右後ろにまわす。左も同様に。（各 3 回）
ポイント：振り向く動作は生活場面（呼ばれた時、車の乗り降りなど）に直結する大切な動きです。



次号では「腕・手指を動かす体操（５選）」を

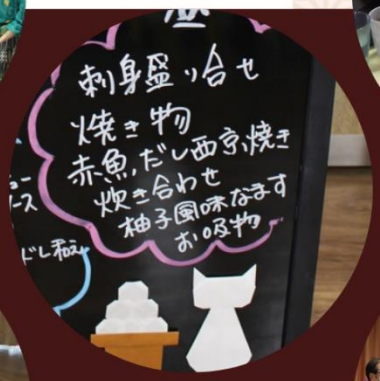
お届けします！！お楽しみに！！

敬老祝賀会

日頃お世話になっている
入居者様とご家族様へ
感謝の気持ちをこめて
ささやかなおもてなしを・・・













発行年月日：令和８年 10 月吉日
（年間随時発行）

発行責任者：早川　亮
発行所：シニアグランドホーム
ブルーメンハイム・トーホー
所在地：〒379-2301
群馬県太田市藪塚町 3446-1
Tel 0277-78-7551
Fax 0277-78-7556
編集者：　あおぞら編集委員会

～ 編 集 後 記 ～

“暑さ寒さも彼岸まで”とはよく言ったもので、９月下旬になると秋風を感じるようになりました。10 月になってもまだ蒸し暑さを感じる日もありますが、だんだんと長袖や上着の出番が増えてきます。
季節の変わり目は心も体も不安定になりがちです。体を動かす、好きなことをする、美味しい物を食べる等、ぜひ自分へのご褒美も忘れずにお過ごしくださいね♪

（あおぞら編集委員　関）