



# シリーズ② タオルで肩こり体操編& ハンカチマスク作りに挑戦!!

初夏の風が半袖に心地よい季節となりましたね。お変わりなくお過ごしでしょうか。定期的に身体を動かし、気分転換をして、鬱陶しい季節を乗り越えましょう！  
今回は、「おうちでできる! シリーズ② ~タオルで肩こり体操編&ハンカチマスク作りに挑戦!!」です。体力や筋力の低下を少しでも防げるよう、おうちでできる簡単な運動の紹介と、おうちで作れるハンカチマスク作りを紹介します。ぜひ、ご自身で、ご家族で、実践してみてください。

下京区地域福祉推進委員会

# 肩こり予防・解消に つながる体操

無理のない範囲で  
体操を行ってください。

監修:下京区地域介護予防推進センター

身体を前に  
傾けないように

手の平の向きは  
どちらでもよい



## ① 胸の筋肉

腕を動かすとき、  
息を吸うときに使う筋肉

- 1 タオルを腰の後ろで持つ。
- 2 引っ張りながらさらに後ろのほうへ伸ばす。
- 3 胸を前に突き出すようにして  
身体の前側の筋肉を伸ばす。

ここがポイント!!

- 息をこらえない
- 筋肉が伸びていることを意識して15秒伸ばす



## ② 首の後ろの筋肉

頭を支えている筋肉  
肩こり予防・解消にもつながる

- 1 頭の後ろにタオルを  
引っ掛ける。
- 2 タオルの両端を持ち、  
真下に引っ張る。
- 3 少し背中、腰を曲げると  
肩の上、背中側の筋肉も  
伸びる。

引っかかる力加減で  
伸び方を調節

ここがポイント!!

- 息をこらえない
- 筋肉が伸びていることを意識して15秒伸ばす



## ③ 腕の筋肉

肘を伸ばすときに使う筋肉

少し肘を頭側へ  
寄せると脇の下まで伸びる



真上に伸ばすと  
伸び方が強くなる

ここがポイント!!

- 息をこらえない
- 筋肉が伸びていることを意識して15秒伸ばす



## ④ 肩周りの筋肉

頭、肩、腕を支えている筋肉 肩こり予防・解消につながる



タオルを  
長くすると  
痛みは和らぐ

痛いときは  
無理しない

ひじを  
曲げてOK

1回ずつゆっくり  
大きく回す

ここがポイント!!

- 1 タオルの両端を持つ。
- 2 頭の上を通過して背中側へタオルを回す。
- 3 背中側からお腹側へ戻し、往復する。
- 4 肩が痛い場合や筋肉が硬い場合は  
片方だけ頭の上を回すようにして  
前後へ回す。

- 息をこらえない
- 痛みを感じない程度に5~10往復する



# コロナ詐欺にご注意を!

新型コロナウイルス関連の詐欺にご注意下さい。息子のふりをして「コロナウイルスに感染した。お金が必要なので振り込んで欲しい。」や、役所の職員のふりをして「コロナ対策の給付金があるので手続きをして下さい。」と電話をかけてくる事例が発生しています。

被害を防ぐため、お金を振り込んだり手続きをする前に、ご家族や警察等の公的機関に相談・確認をするようにしましょう。



## 新型コロナウイルスを口実にした消費者トラブル事例

- 事例1** 大手薬品会社名で新型コロナウイルス治療薬に関する書類が届き、電話での社債の購入代金の支払いを求められた。
- 事例2** 保健所、中央官庁を名乗り、マスクと検査キットを送ると電話があり、家族構成を聞かれた。
- 事例3** 身に覚えのない商品が送り付けられ、売買契約の勧誘があった。

出典：独立行政法人国民生活センター

## 給付金に関連した事例

- 事例1** 特別定額給付金とマイナンバーカードの申請代行をすると電話があった。
- 事例2** 役所をかたったSMSが届き、金融機関の口座番号を入力するよう求められた。
- 事例3** 特定給付金の代理申請業務を行う団体を名乗るものから電話で個人情報や口座情報を聞かれた。

怪しいと思ったら、  
相談してください!

消費者ホットライン 188 (局番なし) 警察相談専用電話 #9110

または、近くの警察署へ!



島原地域包括支援センター

# ハンカチマスクの作り方

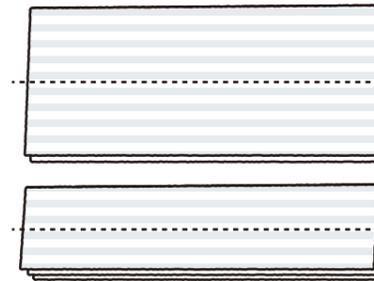
～ハンカチとヘアゴムで簡単マスク作りに挑戦!～

緊急事態宣言が解除されましたが、第2波、第3波を引き起こさないために、最も大事な時期です!マスクも手に入りやすくなりましたが、万が一の場合に備えて、簡単なマスクの作り方を覚えておいてください。

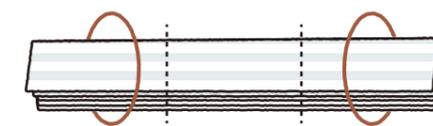
布マスクは、感染予防効果は薄いですが、「咳エチケット」に有効です。



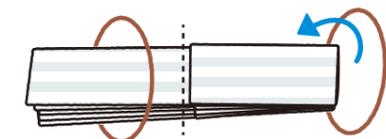
① 広げたハンカチを  
3回折る



② 幅3等分の位置に  
ゴムを左右から通す



③ 両端を3等分の位置で  
折って完成!



ハンカチの幅を  
顔の大きさに調節して  
着けてください



## 布マスク販売しています!

就労継続支援事業所きょうどうでは、布マスクを作成、販売されています。おしゃれな柄のマスクがたくさんあります。洗って何回も使えます。下京区社会福祉協議会でも販売をしていますので、お問い合わせください。



作製販売元 就労継続支援事業所 きょうどう 電話・FAX 075-342-5457 URL http://swc-kyodo.com  
京都市下京区西木屋町七条上る新日吉町124-5

布マスクの  
注意点

- 清潔を保てるようにこまめに洗濯を!(洗剤でしっかり洗いましょう)
- 細菌、カビの繁殖を防ぐために、しっかり乾燥を!

- 実施主体**
- 下京区地域介護予防推進センター
  - 下京区内地域包括支援センター(下京・西部、下京・中部、下京・東部、修徳、島原)
  - 下京区地域支え合い活動創出コーディネーター
  - 下京区地域福祉推進委員会
  - 下京区社会福祉協議会
- 協力団体** 下京区役所保健福祉センター

- 発行者**
- 社会福祉法人 京都市下京区社会福祉協議会
  - 下京区地域福祉推進委員会
  - 下京区地域支え合い活動創出コーディネーター
- 〒600-8166 京都市下京区花屋町通室町西入乾町292 京都市下京総合福祉センター内
- 電話 075-361-1881 FAX 075-361-1663