



「寝返り」は できていますか？

寝返りができていないと…

- ★寝ている間に体が固まってしまいます！
- ★起きた時に腰痛があるのは、それが原因の一つかも！

そんな時にお勧めなのは…

1 寝る前の 体操をしよう

【体をひねる運動】

→背中やお腹が柔らかくなります

【入眠前に寝返り】

→右～左～ゴロゴロ練習
してみましょう



2 寝る前に 深呼吸しよう

吸って…吐いて…

ゆっくり深呼吸することで、肋骨が広がります



3 抱き枕を 使ってみる

どうしても寝返りが難しい時には、枕に身体を預ける



転ばぬ先の杖通信第1号

(令和5年4月1日発行)

質問や相談などありましたら、いつでもご連絡ください。リハビリチームが誠意をもって対応させていただきます！

東京都看護協会立

城北看護ステーション

【リハビリチーム】

担当：築瀬・長石・阿部

◆お問い合わせ 電話番号 03-3931-2231