



参加者 13名 でした

7月度健康リハビリ会

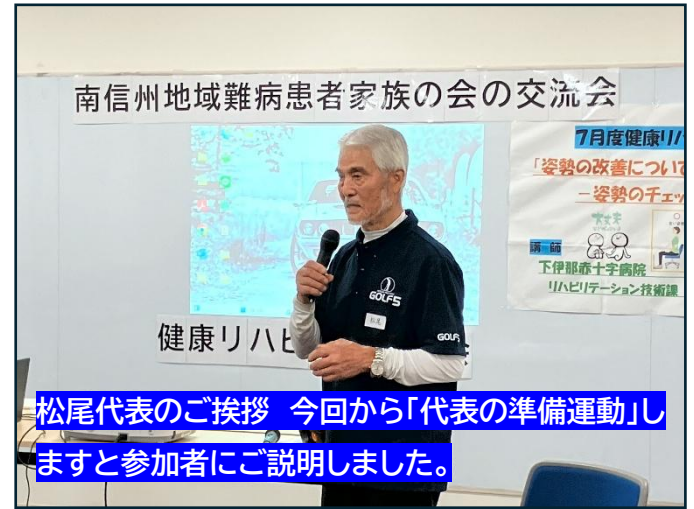
「姿勢の改善について」 - 姿勢のチェックと運動 -

大丈夫
ひとりじゃないよ

講師
下伊那赤十字病院
リハビリテーション技術課 瓜尾昌恵先生



タオルを使った準備運動をしました



松尾代表のご挨拶 今回から「代表の準備運動」しますと参加者にご説明しました。

本日の流れ

1. 姿勢反射障害とは
2. 姿勢チェックの方法
3. 前傾姿勢予防のための筋力トレーニング
4. 前傾姿勢予防のためのストレッチ

瓜尾先生のリハビリ講習会開始です



下伊那赤十字病院 リハビリ科 瓜尾先生



壁を使って自分の姿勢をチェックします
正しい姿勢を意識して腰と肩と首が垂直線に

自身の姿勢の気づきを得るための意識づけ 〈正しい姿勢のチェック法〉

〈姿勢を整える方法〉

- ・両足は肩幅に開く
- ・胸をはる
- ・骨盤を前傾に(おへそを前に突き出す)

〈チェックポイント〉

- ・前かがみになっていないか
- ・肩骨・肩甲骨が丸まっているか
- ・体が左右に傾いていないか
- ・骨盤が後傾していないか

自分では気づけない姿勢をチェックする方法



自らモデル運動 片手片足伸ばしに挑戦する松尾代表 がんばってます！

(前傾姿勢予防のための筋力トレーニング)
四つんばいでの片手片足伸ばし

1. 四つんばいになる



- 2. 左手、右足を伸ばす
- 3. 10秒キープ
- 4. 反対の手足も同じように



- 注意点
- ① 腰を反らさない
 - ② 足を上げすぎない
 - ③ ふらつく場合は寄りかかれる物のそばで



お尻の筋力トレーニング「坐位ツイスト」の説明をする瓜尾先生(モデルは松尾代表)

前傾姿勢予防のためのストレッチ
<硬くなっている筋肉>

大胸筋
胸と腕をつなぐ筋肉です。ここが硬いと肩が丸まってしまい、前傾姿勢になりやすくなります。

腸腰筋
股関節についている筋肉です。ここが硬いと股関節が曲がってしまいます。

内外腹斜筋
お腹の斜めについている筋肉です。ここが硬いと体をひねりにくくなります。

大殿筋
ここが硬いと股関節の動きが制限されてしまいます。

ハムストリングス
膝裏の筋肉です。ここが硬いと膝が曲がってしまいます。



更に姿勢を保ってひねる運動は無理なく

(姿勢反射障害に対する運動)
腕を頭の後ろに回して、胸を大きく張る



- 手順
1. 足が床につけた状態でしっかり骨盤をたてる。
 2. 腕を頭の後ろに回す。
 3. 背中を伸ばしながら胸を張る
 4. 頭をまっすぐしながら、うしろから手で押す
 5. 保持したまま5つ数える(1セット)

胸を張って背筋を伸ばし頭を後ろに倒し両手で頭をまっすぐに保つ これを10回



「パ」...唇をはじくように
「タ」...舌先を上の前歯の裏につけるように
「カ」...舌の奥を上顎の奥につけるように
「ラ」...舌をまるめるように

会の締めは松尾代表から締めの運動とパタカラ体操で終了しました



座談会はいつも時間が足りなくなるくらい白熱します 今回は確定病名と薬の関係で患者様どうし真剣な情報交換がありました