

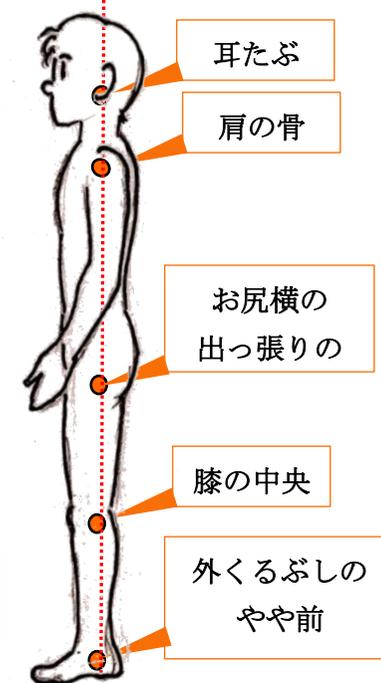
8月 **リハビリ** 講座

一般社団法人
神奈川県西部地区リハビリテーション協議会

正しい姿勢で痛みを減らす

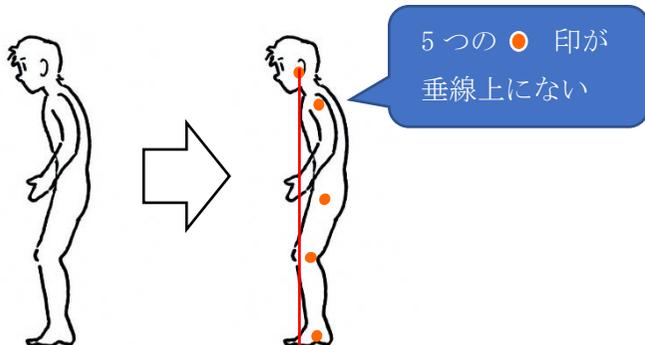


最も負担の少ない立位姿勢



(その1) 正しい立位姿勢をチェックしよう!!

まず、右上の人体図を見てください。
横から見た立位姿勢を示していますが、5つある●印が一直線上にあれば“正しい立位姿勢”となります!
みなさんも自分の耳たぶから垂直に下ろした線上に、他の4つの●印がそろいかチェックしてみましょう!!



日常の活動では 体の重みを常に支え、
体を動かす際の負担が掛かります。

正しい姿勢で生活できていないと
いずれは関節に痛みが生じてきます!



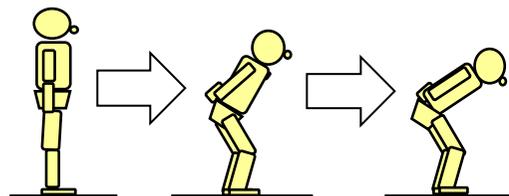
(その2) 人は生きている以上、自分の体重を自分の骨格と筋肉で支えている！

私たちは地球上で生きていく上で、常に“重力”を受けています。

つまり「自分の体重は死ぬまで自分の力で支えていかなければならない」ということです。

もちろん、自分の体を支えるための筋力は必要不可欠ですが、

できるだけ正しい姿勢（最も負担の掛からない姿勢）を維持することが、関節痛を軽減させるヒケツです！！



重力に逆らう筋力が無くなると、自分の体を起こす筋力が無い限り、どんどん重力に逆らえず前傾姿勢になっていくことに。



(その3) よく見る“負担のかかる姿勢”を再確認



前傾姿勢で腰に掛かる負担は立っているときの1.5倍！



頭が前方に突出した姿勢では、首が常に頭の重みを支える必要があり、首〜肩の痛み。



膝を曲げて立ち仕事や歩行をする場合、膝折れしないよう常に筋力を要し、膝関節にも負担がかかる



(その4) **正しい姿勢を心がけるだけで**関節への負担を減らし、痛みの軽減を図る！

肩甲骨を正しい位置に戻し、肩甲骨の動きを柔軟にする！

よく言われる「猫背」。背中を丸くして頭の位置が前方に飛び出た図のような悪い姿勢・・・



前かがみになる「猫背」では背骨が丸くなり、両側の肩甲骨が広がってしまいます。

実は、肩甲骨が外側に広がって、動きが悪くなることが肩の痛みや首の痛み、五十肩などの原因になるのです！！



肩甲骨が広がって、動きが悪くなると頭が前に出やすくなり手も挙がりにくくなる

やってみよう！
肩甲骨体操

背筋を伸ばして行うことが大切です！



腕を垂らしたまま
両肩をゆっくり大きく
上下に動かす



腕を垂らしたまま
両肩をゆっくり大きく
前回し、後ろ回しする



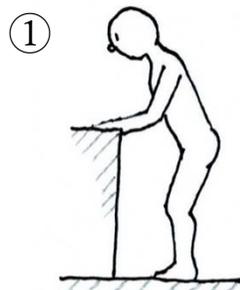
腕を垂らしたまま
両肩甲骨を背中にくっつけるように
両肩を後ろに引く

前かがみの姿勢を正して、腰や膝の負担を減らす！

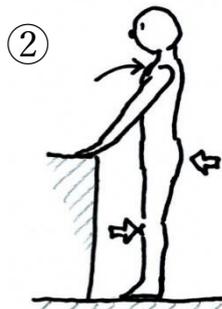
前かがみ姿勢や猫背の姿勢では、前方に転倒しないよう両側の膝を曲げてバランスを取る場合があります。



このため、膝だけを伸ばそうとしても逆にバランスを崩し転倒しやすくなります。
できるだけ全身を含めた姿勢の改善を目指し、
腰や膝に掛かる負担を減らせるよう頑張りましょう！！



① 机や台所など転倒しない
ところで立ち、



② 膝を伸ばしながら
お尻を突き出し、
上体を起こす。



③ ②の姿勢を維持しながら（腰を反らせないように）
片脚を後方に引いて5秒間保持する
（これを反復して、疲れたら反対の脚も）