

顧問理学療法士
永井先生の

セルフケア

ちょこっと
レッスン!!

46th
Lesson

今回は「姿勢を改善する」為のセルフケアをご紹介します。

普段日常生活では座って過ごす時間が長いかと思います。長時間座って過ごすとき、骨盤が後傾し、背中が丸まって、顔が前に出ていることはありませんか？この状態が続けば、骨盤・胸・背中周りの筋肉が硬くなり、歩行時に足が上がらない、立ち座りがスムーズに出来なくなるなどの障害をもたらします。

そこで、今月は簡単に自宅のできる、胸周り・肩甲骨周りの筋肉を緩める運動をご紹介します。

- ① ペットボトル(1.5ℓ)を用意します。椅子に浅く座り、ペットボトルを縦にして肩甲骨と肩甲骨の間に挟みます。両手は下にたらし、ペットボトルに身を任せるイメージで寄り掛りましょう。
- ② 息を吸いながら、ゆっくりと両手の平を外側に広げて、同時に胸も開いていきます。
- ③ 息を吐きながら、ゆっくりと両手の平を元の位置に戻します。
※この動作を10往復行いましょう。



～顧問理学療法士 永井美香子プロフィール～

2001年柏の葉北総病院で慢性リハビリテーションと外来リハビリを中枢神経疾患・整形外科を中心に従事する傍ら、同病院の訪問リハビリ部門立ち上げを担当。また、同院内内のバレーボール柳本ジャパンのチームドクターと共に、運動効果を高める準備運動の研究、スポーツリハビリと痛みの改善と追及を行う

- 1986年 理学療法士国家資格取得
- 2001年 柏の葉北総総合病院内訪問リハビリ部門立ち上げ担当。バレーボール柳本ジャパンチームドクターと共同研究
- 2007年 nagomi顧問理学療法士就任

この運動は、無理に行わず、重力で胸・肩甲骨周りをほぐしていきます。行う前と行った後では、胸が広がって、背筋が伸びる事を実感できると思いますので、自宅でテレビを見るときなどに試してみてくださいね。

永井先生からひと言!

