

nagomiのセルフケア

ちょこっと
レッスン!!

12th
Lesson

今月は「歩行を安定させる」セルフケアをご紹介します。
歩行を安定させるには、ただ筋力をつければ良いのではなく、身体全身の軸が中心になれば安定歩行は望めません。身体の軸がずれていると、重心もずれ、身体の歪みの原因になり、また、バランスを崩しやすくなります。
そこで今回は、身体の軸を中心にもってくるセルフケアを行っていきたいと思います。

- ①椅子に浅めに座り、膝を直角に曲げて、両足を揃えます。そして両足の内くるぶし同士をつけます。上から見て、左右の膝の長さを確認します。

※分かりにくい場合は、写真のように硬めの板等を使用すると分かりやすいです。



- ②短かった膝の足を、長い膝の足の上に乗せます。(上の写真ですと、右足を左足の上に乗せます) 下にある足の膝を両手で持ち、ゆっくりと両手で足全体を左右に30回揺らします。

※左右に揺らす時には、足に力を入れないよう注意して下さい。また、身体全体が揺れるように左右に揺らしましょう。



- ③もう一度、①の体勢になり、膝の長さを確認します。
両膝が同じ長さになっていたら、身体の軸が中心にきたということです。