

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!!

17th
Lesson

今月は「立ち座りを安定させる」セルフケアをご紹介します。

日常生活の中で、立ち座りを行う機会が多いと思います。その立ち座りを安全で安定させる事は、日常生活をスムーズにします。そこで今回は、骨盤を起こす運動をご紹介します。

姿勢が悪くなると骨盤が後傾し、立ち上がりの際の体重移動がスムーズではなくなります。

この運動を行うと、骨盤の周りの筋肉が緩み、体重移動がスムーズになる事が期待出来ます。

また、姿勢改善の効果もあります。

- ①背筋を伸ばして、椅子に浅く座ります。腰を椅子の座面に近づけるように後傾させます。背骨が背もたれについたら、その状態を5秒間キープします。



- ②背骨を背もたれから離して、背筋を伸ばし胸を張ります。その状態を5秒間キープしましょう。

①・②の動作を、10往復行います。

永井先生から一言!

①のようにうまく骨盤が後傾しない場合があります。原因は、骨盤周りの深部筋が固まっているからです。今出来る範囲で①の動作を行えば、次第に筋肉が緩みスムーズに動くようになりますよ。

