

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!!

18th
Lesson

今月は「姿勢を改善する」為のセルフケアをご紹介します。

日常生活の中で、椅子に座っている時間が多いと思います。長時間椅子に座っていると、腹筋が疲れて骨盤が後傾し、背中が丸まってきます。この状態が続くと、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、簡単に自宅で出来る、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。両手は下に垂らし、ペットボトルに身を任せるイメージで寄り掛かりましょう。



- 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へ戻します。この動作を10往復行いましょう。



永井先生がひと言!

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時などに試してみてくださいね。

