

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!!

21th
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。

立ち座りをスムーズにさせるには、①両足が膝より手前に来ていること、②骨盤が起きて背骨が伸びていること、が条件です。3つ目に必要なのが、頭が前方にきて、大腿四頭筋の筋肉を使い、且つ、足全体で踏ん張ることが重要です。そこで、今回は3つ目の条件を付ける為の運動をご紹介します。

①両足を膝より手前に引き、背筋を伸ばして胸の前で両手を組みましょう。



②組んだ両手を、斜め下に押し出しましょう。出来る方は、お尻を少し持ち上げてその状態を5秒間キープします。この動きを5回～10回行います。
※お尻は無理して持ち上げなくても構いません。



永井先生から一言!

立ち座りをスムーズにする為には、上記3つのポイントを抑えておく必要があります。筋肉さえあればスムーズに立ち上がれるわけでもないですし、姿勢さえ良ければスムーズになるわけではありません。身体の特徴を把握した上で、運動を行っていきましょう!

