

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!!

26th
Lesson

今月は「姿勢改善」に関するセルフケアをご紹介します。

このセルフケアは、普段なかなか意識する事、刺激を入れることが出来ない、背中の筋肉（脊柱起立筋）に刺激を入れ、背筋を伸ばし、胸を開かせます。

※「良い姿勢」を保つことは、安定した歩行にも繋がり、転倒を予防することも出来ます。

- ①椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばし、まっすぐ正面を向きます。
- ②肘を90度に曲げ、軽く握りこぶしを作ります。（強く握らないこと）
- ③ゆっくりと大きく息を吸いながら力を緩めます。

- ④息を吐きながら肘を背もたれに押し付け、肩甲骨と背中に力が入るようにします。この時に、自然と胸が反る（前に出る）ようなイメージで行いましょう。息を吐ききったところで自然な呼吸を行い、約5秒間キープします。



※①～④の動作をご自分のペースで3回程繰り返してみましょう。

永井先生からひと言!

この運動は、猫背が気になった時や、長時間椅子に座り姿勢が悪くなった時、その場で簡単にスッキリと良い姿勢を保つ事ができる運動方法です。外出中で椅子に座った時やテレビを見ながらでも、気軽にお試しください。気分もスッキリしますよ!

