

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!!

28th  
Lesson

今月は「歩行を安定させる」セルフケアをご紹介します。

このセルフケアは歩行の際に重要になる「身体の中心軸」を整える効果があります。バランスを崩したままの歩行は、身体の歪み・痛みの原因をつくり転倒の危険もでてきます。

この「足組み法」を行うことで、骨盤・股関節・膝関節・背骨の可動域も広がり、歩きやすくなります。

■まずは、椅子に浅く座り、姿勢を起こし、膝を90度に曲げます。両足の内くるぶし同士を合わせ、太腿も合わせます。



- ①上から見て左右の膝の位置を確認してみましょう。  
※分かりにくい場合は、固めの板などを合わせると分かりやすいです。

- ②左右で差があった場合、短く見える方の足をもう一方の足の上に乗せて組み、足を両側から手で挟むようにし、左右に足全体を揺らしてみましょ。 (注)足全体の力は抜き、手を使ってゆっくりと左右にゆらゆらと30回ほど揺らしてください。揺れが頭のほうまで伝わっていくようなイメージで行ってください。



※もう一度①の体勢を取り、膝の位置が揃っていれば身体の中心軸が整ったということです!

～顧問理学療法士 永井美香子プロフィール～

2001年柏の葉北総病院で慢性リハビリテーションと外来リハビリを中枢神経疾患・整形外科を中心に従事する傍ら、同病院の訪問リハビリ部門立ち上げを担当。また、同院内内のバレーボール柳本ジャパンのチームドクターと共に、運動効果を高める準備運動の研究、スポーツリハビリと痛みの改善と追及を行う

- 1986年 理学療法士国家資格取得
- 2001年 柏の葉北総総合病院内訪問リハビリ部門立ち上げ担当。バレーボール柳本ジャパンチームドクターと共同研究
- 2007年 nagomi顧問理学療法士就任

この「足組み法」を行った後は骨盤の歪みが改善され、腰がすっきりと軽く感じられるという方も大勢います。座る場所さえあれば、「いつでも・どこでも・日に何度でも!!」することをおすすめしたいセルフケアです。

永井先生からひと言!

