

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!!

29th  
Lesson

今月は「立ち座りの動作を安定させる」セルフケアをご紹介します。  
ご紹介する「骨盤を前後に動かす」動作は、イスからの立ち座り動作に必要な骨盤の前傾を促すのに効果的です。骨盤の動きがスムーズになれば、身体の重心を前に移動でき、足裏・下肢へも力を入れやすくなり、安定した体勢で立ち上がることが可能となります。

■まずは、椅子に浅く座ります。

①目線はおへそをのぞきこむようにして、肩を前に落とすようにしていきます。写真のようにベルトの位置を後ろにもっていくようなイメージです。



②今度は骨盤を立てるイメージで、ゆっくりと背筋をのばして胸をはっていきます。この①②の動作を10回程繰り返します。

※動かすと痛みが出る方は無理をせず、痛みの無い範囲で行っていきましょう。ご自分の骨盤の動きに合わせて、自然に少しずつ動く範囲を広げていくのがコツです。



～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

このセルフケアでは立ち座り動作がスムーズになるだけでなく、立っているときの姿勢も綺麗にすることができます。さらに内臓機能も高まりますので、一石「三」鳥のセルフケアです。是非、立ち座りの際は今回ご紹介しました、「立ち座り」のセルフケアを実践し、安全に安定した立ち座り方法を身につけて行きましょう。

永井先生からひと言!

