

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!!

30th
Lesson

今月は「姿勢改善」のための座り方の工夫をご紹介します。

イスに座っている時間が長くなると、骨盤が後傾して背中が丸くなってしまいます。そのような姿勢の崩れは歩行時の足の上がりにくさ、立ち座りの困難、腰痛などにもつながります。

今回ご紹介するのは、クッションやタオルなど身近にあるものを使いながら、日常生活の中で実践ができ、すぐに効果も実感できる方法です。

◆用意するもの

クッション
バスタオル

※滑りにくい素材で、折りたたむ等、調整ができるものでしたら何でも結構です。



◆イスの座面

奥の方(背もたれに近い側)が厚く手前が薄くなる三角形のように、タオル・クッション等をたたんで敷き、その上に座る。※坐骨をクッションに乗せ、骨盤が前傾になるイメージ。

◆背中側

クッションやタオル等を丸めたものをいれ「背あて」にする。目安の位置はズボンのベルトのあたり。※背中丸さ加減で快適な位置・厚さは変わるので、圧迫感がなく、安定するようにはさむ。

※ご自分の身体やイスの座面の角度に合わせ、クッションやタオルの厚さを調整しましょう。

このようにすると、前かがみになることもなく、自然に良い姿勢が保たれ、背あてにもたれながらリラックスした状態で座っても、姿勢は崩れません。

～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

イスに座りながらテレビを見ているとき、どんな姿勢になっていますか？

まずは普段の姿勢に気付くのが、姿勢改善の第一歩。そして身近なものを利用して、骨盤を起こしてみてください。

こんなに簡単に背筋が伸びるの!? と驚かれることでしょう。

永井先生からひと言!

