

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!!

34th
Lesson

今月は「姿勢改善」に関するセルフケアです。

長時間、背筋を伸ばしたまま椅子や床に座っていることは難しいため、だんだん背中が丸まり、胸の筋肉が縮こまるといった経験はありませんか？

今回は呼吸法とご自身の手を使い、胸の筋肉を伸ばし、伸ばした筋肉を定着させるといった、短時間で簡単に行える姿勢改善のセルフケアをご紹介します。

①両手を交差し、手の平を胸にあてます。

※片手だけでも構いません。大きく息を吸いながら3秒間かけて、胸の皮膚をゆっくりと上に持ち上げ、息をゆっくり吐きながら3秒間かけて、上半身を小さく左右に揺すります。

〈注意点〉

・息を吐く際、両手が下に落ちないようにします(胸を持ち上げた状態で維持します)

・息を吐くときに前かがみにならないようにしましょう!

②大きく息を吸いながら3秒間かけて、胸の皮膚をゆっくりと上に持ち上げ、息を吐きながらゆっくり両手で弧を描きながら下へと降ろしていきます。



◆①②の動作を1セットとして、3セット程度行ってみましょう。

～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

前屈みによって縮こまった前側(胸)の筋肉を呼吸や手の平を使って簡単に伸ばすことができます。姿勢も改善され、呼吸も楽になるので、洋服のシワを伸ばす感覚で是非行ってみてください!

永井先生からひと言!

