

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!!

38th
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。

また、立位、座位および多くの日常生活時における姿勢の維持や安定した歩行に繋げていきます。

- 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。(背もたれから手のひら一枚分離れて座りましょう。)
- 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。

～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

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!

