

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!!

42nd
Lesson

今回は生活の中でできる「姿勢改善」のための座り方の工夫をご紹介します。背筋を伸ばしてイスに座っていても時間がたつにつれて、疲労や腹筋・背筋の筋力低下から骨盤が後傾して背中が丸くなるといった、楽な姿勢になりがちです。

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、腰痛などにつながります。今回は普段の生活の中で、クッションやタオルなど身近にあるもので簡単に実践でき、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(お尻の下に敷くため)／バスタオル(背中にあてるために使用)
※滑りにくい素材で、折りたたむなど調整できるものでしたら、何でも結構です。

◆椅子の座面

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クッションなどをたたんで敷き、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

1.5Lのペットボトル・タオル等を丸めたものを背もたれと背中に挟んで座る。

※背中の丸さ加減で快適な位置・厚さは変わるので、圧迫感がなく、安定する位置に挟む。



※ご自分の身体や椅子の座面の角度に合わせて、クッションやタオルの厚さを調節しましょう。このようにすることで、前かがみになることもなく、自然に良い姿勢が保たれます。

～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

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!

