

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!!

45th  
Lesson

今回は「立ち座りを安定させる」セルフケアをご紹介します。

立ち座りをスムーズにさせるには、①両足が膝より手前に来ていること②骨盤が起きて背骨が伸びていること③頭が前方にきて、大腿四頭筋の筋肉を使い、且つ、足全体で踏ん張ることが重要です。

そこで、今回は3つ目の動きがスムーズになるように、重心を前に持っていくための運動をご紹介します。

①両足を膝より手前に引き、背筋を伸ばして胸の前で両手を組みましょう。

②組んだ両手を、斜め下に押し出しましょう。出来る方は、お尻を少し持ち上げてその状態を5秒間キープします。この動きを5回～10回行います。※お尻は無理して持ち上げなくても構いません。



～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

立ったり座ったりする動作は日常生活でたくさん行う動作です。太腿でしっかりと踏ん張り、足の裏で地面を掴める事、そして頭は、人間の重心の位置を決め行くものであり、重心をいきたい方向に傾けることによって立ち座りがスムーズにできるのです。

永井先生からひと言!

