

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!!

47th
Lesson

今回は「**上肢機能を高める**」セルフケアをご紹介します。

日常生活の中で、普段何気なく行っている「ドアノブを回す・食品の開閉」、「更衣・髪を洗う」などと言った動作は、両手の握力・可動域が必要となります。

そこで今回は、その動作をスムーズにさせて、握力を高めるセルフケアをご紹介します。

また、このセルフケアを行うことにより、大円筋が刺激され、姿勢改善、背中血流を良くする効果が期待できます。

①両手の肘を90度に曲げて、手の平を天井に向け
ます。

②息を吸いながら、両手を外に広げてい
きましょう。
同時に胸を反り、胸郭を広げてい
きます。
その状態を3秒間キープしまし
ょう。



③息を吐きながら元の位置に戻します。この動作を10回行っていきましょう。

～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

この動作を行う際は、
しっかりと背筋を伸ばして、
骨盤を起こした状態で行うこと、
広げて行くときに肘が身体から離れて
行かないように意識して行うことで、
より効果的になります。
また、腰痛を持っている方は、無理
しないようにして下さいね。

永井先生からひと言!

