

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!!

50th
Lesson

今回は「姿勢改善」のセルフケアです。

長時間、椅子や床に座っている時に、ふと背中が丸まり猫背になっていると感じたことはありませんか？

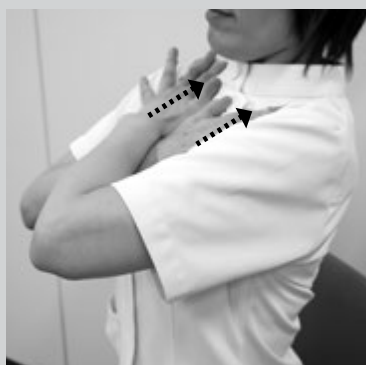
姿勢が悪い状態のまま居続けると、胸の筋肉は縮こまってしまいます。

今回は呼吸を利用して、胸の筋肉を伸ばし筋肉を定着させ姿勢を良くするセルフケアをご紹介します。

①両手を交差して、手の平を胸にあてます。片手(使える手)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、息をゆっくりと吐きながら3秒間かけて、上半身を小さく左右に揺ります。

<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)
- ・息をは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降ろしていきます。

※①②の動きを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

日常生活では身体の前で腕を使う生活がほとんどで、身体の後方で腕を使うことはあまりありません。今回のセルフケアは、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よ! 姿勢改善が出来ること、歩行時の一歩が大きく出せるようになります!

永井先生からひと言!

