

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!!

53rd
Lesson

今回は「立ち座りの動作を安定させる」セルフケアです。

日常生活の中で、立ち座りを行う機会は多いと思います。その立ち座りを安全で安定させる事は、日常生活をスムーズにします。そこで今回は、「骨盤を起こす運動」をご紹介します。

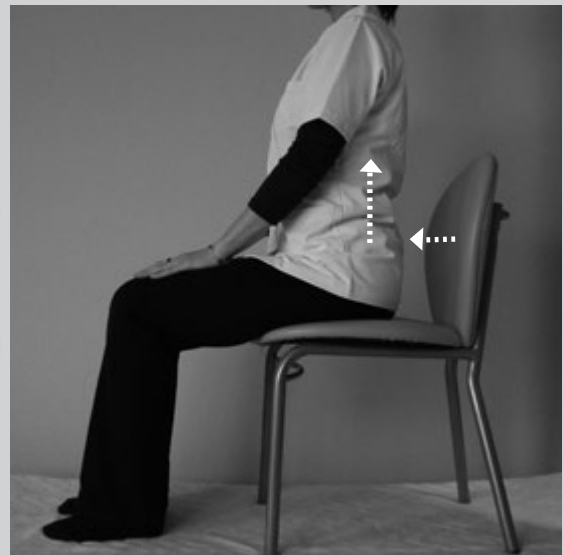
姿勢が悪くなると骨盤が後傾し、立ち上がりの際の体重移動がスムーズではなくなります。この運動を行うと、骨盤の周りの筋肉が緩み、体重移動がスムーズになる事が期待出来ます。

◆まずは、椅子に浅く座ります。

①目線はおへそをのぞきこむようにして、肩を前に落とすようにしていきます。写真のようにベルトの位置を後ろにもっていくようなイメージです。



②今度は背骨を背もたれから離して、背筋を伸ばして行きます。骨盤を立てるイメージで、ゆっくりと背筋をのばして胸をはっていきます。この①②の動作を10回繰り返します。



※動かすと痛みが出る方は無理をしないで、痛みの無い範囲で行っていきましょう。ご自分の骨盤の動きに合わせて、自然に少しずつ動く範囲を広げていくのがコツです。

～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

運動の中で、うまく骨盤が後傾しない場合があります。原因は、骨盤周りの深部筋が固くなっているからです。動かない、と無理して行わずに今出来る範囲での動作を行えば、次第に筋肉が緩みスムーズに動くようになりますよ。

永井先生からひと言!

