

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!!

57th
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。

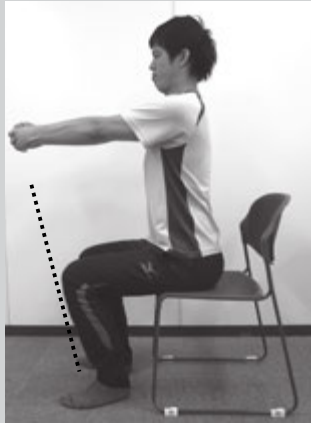
皆さんは、日常生活の中で、立ったり座ったりという動作は何回行われていますか？

起床後から、トイレでの立ち座り、食事の際の立ち座りと数えきれないほど行われていると思います。

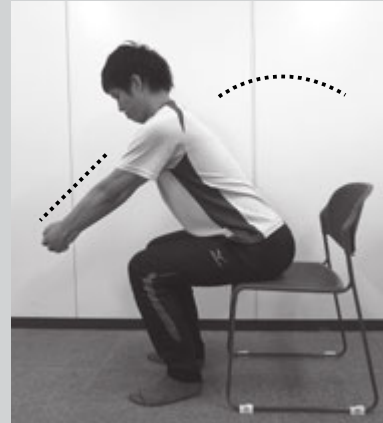
そこで、今回は、立ち座りを安定させるための筋力を高めるセルフケアをご紹介します。

ぜひ日常生活の中に取り入れ、立ち座りと同時に筋力UPを目指しましょう！

- ①椅子に浅く座り、背筋を伸ばします。足首を膝よりも手前に引きまします。(この時に、足は腰幅に開き、足の裏全体をしっかりと床につけます)



- ②両手を胸の前で組み、肘を伸ばします。そのまま、前下方に向かって両手を降ろし上体を前に倒していきます。



- ③お尻が少し上がってきたところで、5秒から10秒を声に出しながら数え、元の位置に戻ります。この動作を5回から10回繰り返します。

※呼吸を止めると、血圧の上昇に繋がります。声を出さずか、必ず息を吐きながら行いましょう。



～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

このセルフケアを行うことで、立ち座りに必要な筋力を高めると共に、転倒のリスクを軽減させます。何かに掴まって立ち座りを行うのではなく、ご自身の身体を上手に使って、安全でスムーズな立ち方を心がけましょう！

永井先生からひと言!

