

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!!

58th  
Lesson

今回は「姿勢を改善させる」セルフケアをご紹介します。

皆さんは自宅でくつろいでいる時に、どのような姿勢（体勢）でイスに座っていますか？

背中が曲がり、骨盤が後傾する姿勢になっていませんか？このような姿勢でありますと、見た目ももちろん良くありませんが、身体に多くの悪影響を及ぼします。

しかし、姿勢を維持するには腹筋・背筋を使うので筋肉が弱っていると長時間の姿勢維持は難しくなります。そこで、今回は長時間良い姿勢を維持するための工夫の仕方をお伝えします。

## 【用意する物】

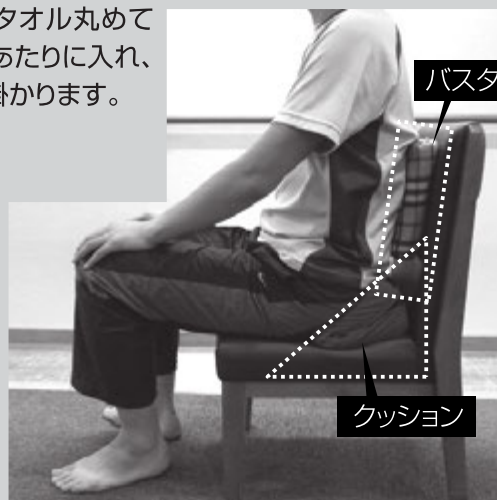
クッション、バスタオル



- ①クッションを折り、お尻が半分乗るように、浅めにクッションへ座ります。  
※クッションは、後ろが高くなるようにします。



- ②バスタオル丸めて腰のあたりに入れ、寄り掛かります。



※クッションとバスタオルを使用する事で、骨盤が後傾するのを防ぎ、バスタオルを腰に入れる事で姿勢を直立に保ちやすくなります。

## ～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 柏の葉北総病院内訪問リハビリ部門立ち上げ担当。
- 2007年 バレーボール柳本ジャパンチームドクターと共同研究 nagomi顧問理学療法士就任

姿勢が悪くなると  
見目が悪くなるだけではなく、  
身体への悪影響がたくさんあります。  
呼吸が浅くなる、腕が上がりにくくなる、  
内臓の働きが低下するなど起こります。  
このちょっとした工夫で姿勢維持  
しやすくなるので、是非取り  
入れてみて下さいね!

永井先生からひと言!

