

連載第6回

あなたの健康をサポート！



町内在勤の理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操をお届け

新型コロナウイルスによる生活様式の変化により、外出機会が減り、体力が落ちてしまったという方が多いのではないのでしょうか。自宅でできる簡単な体操を月1回紹介します。皆さんの健康維持や介護予防に役立ててください。

■協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設 メディコ阿久比
認定理学療法士(介護予防) 榊原和真

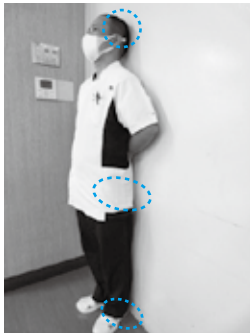
■問い合わせ先 阿久比町地域包括支援センター ☎(48)1111(内1127・1128)

猫背は万病のもと！

自分の姿勢を意識したことはありますか。猫背の姿勢では、肩こりや腰痛だけでなく、肺が圧迫されることで呼吸が浅くなります。また、腸が圧迫されることで便秘になったり、血圧が高くなったりすることもあります。パソコンやスマートフォンをよく使う方も猫背になりやすいため、若い方も注意が必要です。

まずは簡単な姿勢チェックを！

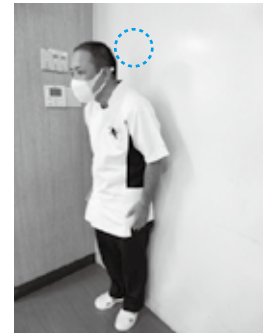
壁に「かかと」「尻」「頭」の3点がつくように立ちます。



①壁と腰の隙間に手が入る
→良い姿勢



②壁と腰の隙間に手が入らない
→猫背の可能性



③壁に頭がつかない
→猫背が強い

猫背を解消しよう！

長時間同じ姿勢をとっていることで、負担のかかる筋肉は硬くなり、使っていない筋肉は弱くなります。筋肉のアンバランスが生じることで、悪い姿勢が治らなくなります。

硬くなった筋肉を伸ばすストレッチ運動



部屋の角に立ち、両手を壁につき胸を張ります。肩甲骨を寄せるように胸を伸ばします。30秒くらい息を止めずにゆっくり伸ばします。



椅子に浅く座り、片足の膝を伸ばし、ゆっくりと足先に向かって体を倒します。太ももの後ろの筋肉を伸ばします。30秒くらい、息を止めずにゆっくり伸ばします。

