



## 上半身の着替えを行いやすくする体操

今回は上半身の着替えを行いやすくする体操について、ご自宅でも実践できる肩甲骨や脊柱の中の胸椎、背中全体の筋力トレーニングについてご紹介します。

上半身の着替えを行いやすくするためには、「**肩甲骨を動かすこと**」・「**背中を伸ばすこと**」・「**背中の筋肉を鍛えること**」が重要なポイントです。障害する要因の一つとして挙げられるのは、**円背（えんぱい）姿勢**です。

円背姿勢は背中全体の丸みが全体的に強くなってしまいう状態です。原因としては、背中を中心とした筋肉が弱くなってしまったり、脊柱を伸ばす動きが低下してしまうことで背中をまっすぐに保てなくなってしまいます。

さらに、背中の丸みが強くなることにより肩甲骨が外側に開いてしまい、肩や首への負担にも繋がりがねません。

### 【円背姿勢】

前から見た



横から見た



## Q. なぜ背中が丸いと着替えしにくくなるの？

それは、**背中の丸みが強くなると、肩の動きが悪くなってしまふから**です。

背中が伸びている状態（写真①）と、背中をできる限り丸めた状態（写真②）で肩を挙げてみると、写真のように肩が挙げられなくなっています。

これは背中の丸みが強くなることで、肩甲骨が外側に開いてしまい、さらに背筋が引っ張られて緊張してしまうことで肩の動きを制限してしまうからです。

写真①



背中が伸びている

写真②



背中が丸くなっている

ここからは運動を3種類解説していきます。今回、運動の回数については明記しませんが、ご自身が行いやすい回数でチャレンジしてみましょう（例：5or10回×3セットなど）。

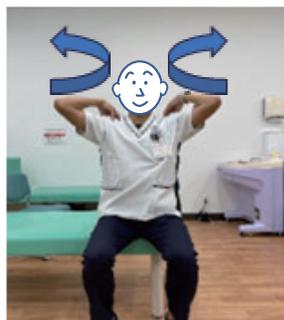
運動を行うことで円背予防や円背による症状の緩和も期待できます。

### 1. 肩甲骨の体操

肘を大きく円を描くように動かしましょう



- ・肩よりも肘を大きく動かします。
- ・肩に手を付けると行いやすいです。
- ・肩甲骨を寄せるように意識しましょう。





## 2. 背中を伸ばす体操

①肩甲骨あたりに円柱状に丸めたバスタオルを入れる



②腕を頭の上に伸ばす



背中に丸めたバスタオルを入れる背中が伸びやすくなります。ゆっくり大きく動かしましょう。

## 3. 背筋の体操

①椅子に座って背中を伸ばし、両手を肩の高さで前方に真っすぐに伸ばします。



正面



側面

②肘を引きながら胸を張るようにしましょう。



肘を肩よりも後方へ引くようにしましょう！



正面



側面

今回は、上半身の着替えを行いやすくする体操を紹介しました。紹介した体操は、円背の方もそうでない方も実践可能です。体操を行うことにより、肩や腰の痛みが出てしまう場合もありますので、少ない回数など軽めに始めてください。

今はまだ何とか出来ているから大丈夫という訳ではなく、長期的に予防していくことが大切であり、出来る限り長く自分自身で身の回りの動作を続けていただきたいと私たちは思っています。一番の予防策は各関節を日常生活の中でしっかりと動かすことです。「運動のやり方がわからない」、「回数をどうしたらいいかわからない」、「運動が継続できない」など不安に思っていることがあれば何でもご相談ください。当訪問リハビリでは利用者様の状態に合わせた運動や体操を提案させていただいています。安心安全な在宅での生活を送っていくために、日々の生活に少しずつでも取り入れてみましょう。