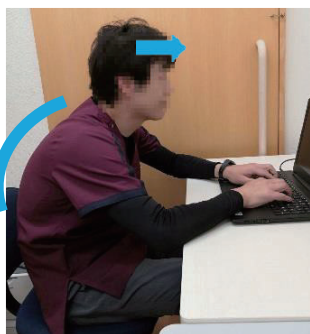




座っている時の姿勢について

多くの人の座っている時の姿勢を横から見ると、どんな姿勢が多いでしょうか？
家族の姿勢を横から見てみてください。
背中が丸くなり、頭は身体の前方に出ていませんか？ そうです、「猫背」です。



猫背姿勢は、背中が丸くなっています。この姿勢は背中にある筋肉（広背筋）を凝り固まらせます。すると「巻き肩」と呼ばれる、肩が身体の前に出る姿勢となります。
さらに巻き肩によって、胸の筋肉が縮こまります。すると胸をとりまく骨格（胸郭）の動きを悪くさせます。ここの動きが悪いと呼吸は浅くなりやすく、十分に空気を取り込むことができません。

また猫背によって背中が丸くなると、頭が身体の前方に出てあごが上がります。この状態は、頭の後ろと首の後ろの筋肉が凝り固まります。そして首の前の筋肉は伸びて弱っていきます。高齢者の場合、首の前の筋肉が弱ることにより、飲み込みが悪くなり誤嚥をしやすくなります。

また前述した通り、猫背は胸をとりまく骨格の動きも悪くさせます。その結果、万一誤嚥をしたとき吐き出しが不十分となり誤嚥性肺炎を起こす危険があります。

そこで今回は、猫背を正していく姿勢運動や凝り固まっている筋肉を柔らかくするストレッチを紹介します。

◆最初に基本となる姿勢を良くする運動

やり方

- ① 椅子に座る。
- ② 骨盤を起し背筋をまっすぐにする。
- ③ 軽くあごを引き、視線は正面へ。
- ④ 両方の肩甲骨を軽く下げながら背骨に近づける。
- ⑤ この姿勢を 10 秒間保持する。
- ⑥ 回数は 1 日 10 回

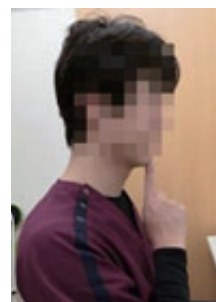


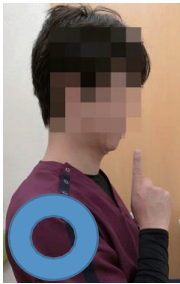
◆次に後頭と首の後ろの筋肉を柔らかくする体操

後頭と首の後ろの筋肉が伸びるのを感じながら伸ばして下さい。

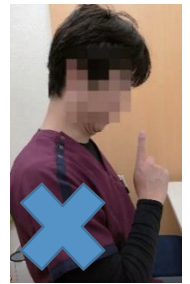
やり方

- ① 椅子に座る。
- ② 指をあごに当てる。





- ③指からあごが離れるようにゆっくりとあごを引きます
(指は動かさない)
 - ④あごを引いた状態で3秒間保持する。これを3回繰り返す
 - ⑤回数は1日10回
- ※右の写真のように、あごを引いたつもりで頭が下を向くのは悪い例。

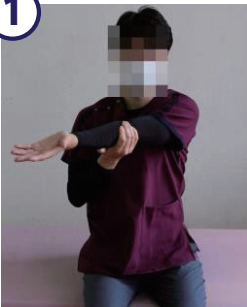


◆背中を伸ばす体操

ひねる時に腰を反らせたり、お尻を浮かせないようにして下さい。

やり方

①



- 椅子に座る。
- 手の平を上に向けて左手を前に出す。
- 左ひじに右手を添える。

②



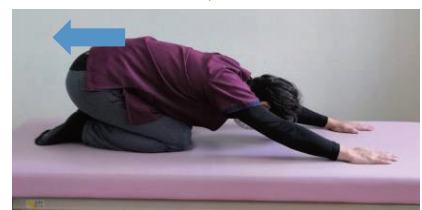
- お腹に力を入れ、上半身だけを回すように右にひねる。
- 腰は正面を向き、ひねらないようにする。
- 10秒保持する。
- 左右交互に5回ずつ。

◆背中と胸の筋肉を伸ばす体操

猫背で丸まった背中と胸の筋肉を伸ばす

やり方

- 両肩が両手の真上にくるような四つ這いなる。
- お尻を後ろ側に引いて20秒間伸ばす。
3回繰り返す。
- 回数は1日2から3回



今回紹介したすべての体操は、痛い場合は無理をしないで出来る範囲で行ってください。無理をせず、気持ち良く伸びているところで止めるのがポイントです。

ちょっと時間が長いなあ、回数が多いなあと感じるときは減らしてもらって構いません。少しでも良い姿勢に戻すために、体操を習慣づけて最低2から3か月続けていただけたらと思います。

めぐみ訪問看護ステーションでは、在宅で療養されている患者様向けに、定期的に情報発信をしております。
次回もお楽しみに！

2020年9月
リハビリテーション科 理学療法士