



続・もっと ズボンを履きやすくするための体操

訪問リハビリコラムVol.33で関節が硬くなってしまいう状態（関節拘縮）について解説がありました。筋肉や皮膚等の組織は2～3日使わないだけで変化が起こるとされています。

3～4週間動かさないと組織が固まり拘縮となり、動作が行いにくくなります。

「普段から動いているから私は大丈夫」と思う方も多いと思います。

しかしながら健康的に日常生活を送っている人でも、生活の中でしっかりと関節を動かさず、部分的範囲だけしか関節を使っていないことが多いです。

段々と関節の動く範囲が狭まり、気づかないうちに動作が行いにくい問題が起こっている事があります。そのため普段から意識して関節を大きく動かすことが大切です。

前回のコラムでは股関節と膝関節の運動を紹介しましたので、今回は身体のある中心にある背骨(胸椎・腰椎)の運動についてご紹介いたします。

ズボンを履きやすくするために、**胸（胸椎）と腰（腰椎）を丸める・反らす**運動も必要です。体操を行う際は**ゆっくりと動かす・動かせる範囲はしっかりと動かす**ことを忘れないようにしてください。



1. 胸（胸椎）の体操



方法 両手を頭の後ろで組み、イスに腰かけて胸を丸める・反らすを行います。

秒数 胸を丸めて2秒保持、胸を反らして2秒保持しましょう。

回数 5～10回を1日1～2セット行いましょう。



2. 腰（腰椎）の体操



方法 足首付近を掴み、腰を丸めます。

秒数 腰を丸めた状態を5秒保持しましょう。

回数 5～10回を1日1～2セット行いましょう。

股関節、膝関節の運動は コラムvol.33『ズボンを履きやすくするための体操』で紹介しています。ご興味ございましたらご参照ください。



関節拘縮の予防策として各関節を日常生活の中でしっかり動かす必要があります。

そして思いついた時にだけ運動するのではなく、今回の運動を習慣化して継続することが大切です。

毎日は大変だと思います。週に3～4回でも十分に効果がありますので自分のペースで運動を継続して習慣化してください。