

続けよう！

笑顔で元気に！

継続は力なり

フレイル予防に取り組んで元気な生活を！

サロン通信 Vol. 51 タオル体操で猫背予防！

あけましておめでとうございます。新年の目標は「運動習慣を身につけてフレイル予防をする」にしてみたいはいかがでしょうか

年齢を重ねると、姿勢は円背姿勢(猫背)となりやすく、体の柔軟性や筋力も低下していきます。そのことで、歩くスピードが遅くなったりバランスを崩して転倒しやすくなったり、肩・膝・腰などの痛みが出やすくなったりします。また、背中が丸まり体が固くなることで、呼吸もしづらくなり、体力も低下してしまいます。

★ 家族や友人に姿勢の確認をしてもらいましょう！

check! 自然に立った姿勢を横から見て..

- ・ 背中が丸まっていないか
- ・ 頭が前方にでていないか (顎がひけているか)
- ・ 膝や股関節が曲がっていないか
- ・ 耳-肩-股関節-膝-外くるぶしのやや前が直線にならんでいるか (右絵の赤い線)
- ・ お尻やおなかにしっかり力が入っているか



今回は身近にあるタオルを使った体操で猫背予防をしていきましょう♪

バンザイ

脇伸ばし

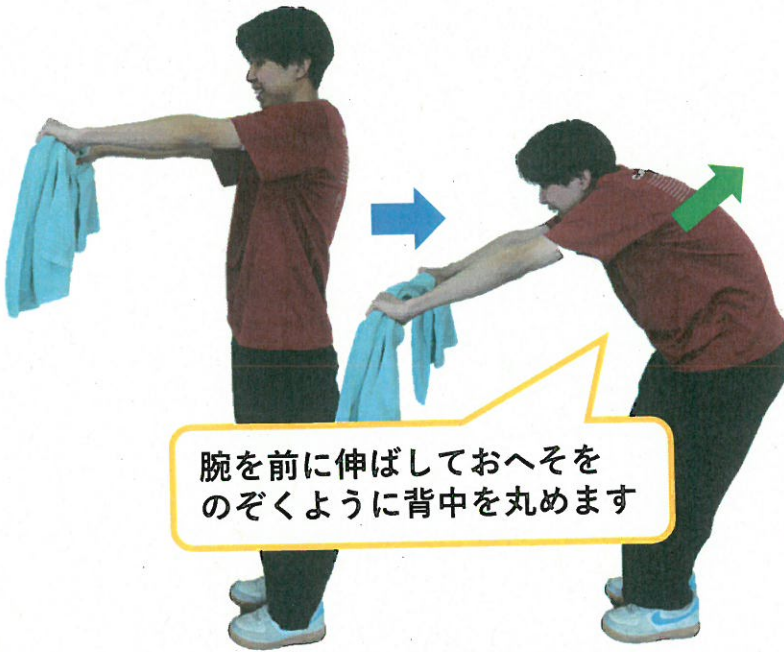


息を吸いながらバンザイして背中を伸ばします



バンザイしながら体を左右にたおします

背中伸ばし



腕を前に伸ばしておへそをのぞくように背中を丸めます

胸張り



タオルを後ろで持ち胸を張って肩甲骨をよせます

腰ひねり



腕を前に伸ばして体を左右にひねります

タオル回し



タオルで円を描くように体を左右に大きくまわします

息を止めずに10秒程度伸ばします。これを2～5回ずつ行います♪
 タオル回しは左右に3回程度大きくまわします。
 痛みのない範囲で体調に合わせて無理のない回数で実施しましょう！
 また、バランスを崩してしまう場合は座って実施しましょう。

★ 写真：上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生 染谷さん 遊佐さんです

制作協力は・・・上尾市リハビリテーション連絡協議会です

編集担当：白石 和也（上尾中央医療専門学校・理学療法士）
 前田 伸悟（リハビリディサービスアクティ・理学療法士）



過去のサロン
 通信はこちら
 から♪

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市本町4-13-1 上尾保育所2階（仮事務所）
 電話 048-773-7155