

続けよう！

／ コロナに負けない ／

／ 継続は力なり ／

フレイル予防を心がけて健康的な生活を！

サロン通信

Vol. 56テーマ 姿勢のお話と腰痛予防エクササイズ！

少しずつ、夏の暑さが本格的になってきました。みなさんいかがお過ごしでしょうか？

加齢に伴う心や体の衰えのことをフレイルといいます。運動は、重要ですが、しっかりと水分補給をしながら、取り組んでいきましょう。

フレイルCHECK

＊5つの項目のうちいくつ該当するかチェックしてください。

- ☐ 体重減少してませんか？6ヶ月で2kg以上の体重減少した
- ☐ 握力は低下してないですか？ 握力：男性28kg以上 女性18kg以下である
- ☐ 疲労感を感じていませんか？ わけもなく疲れた感じがする
- ☐ 歩行速度が遅くなったように感じないですか？ 1.0m/秒以下のスピード
- ☐ 軽い運動 定期的な運動（週1回を目安）していない方

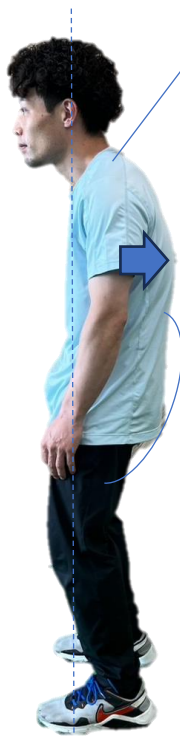
POINT

＊1-2つチェックがついた方はフレイル予備軍と言われています。

＊3つ以上に該当する人は、裏面をよく読んでください！

今回は姿勢のお話になります。

姿勢の分類は、大きく分けて、3パターンです。1.猫背（後傾タイプ）2.反り腰（前傾タイプ）3.標準型に分かれます。重力に対してまっすぐ立つことが関節にとって優しい姿勢です。横から見た時に、頭が前に出過ぎていないか？胸が後ろに下がっていないかなど確認すると良いでしょう！背骨に刺激を入れることが重要です。下記に示すのが、姿勢の分類になります。



猫背タイプ

猫背タイプは、胸が後ろにシフトして、骨盤が後傾します。重力に対して、抗うことができず、下に引っ張られたような形を示します。



標準タイプ

反り腰タイプは、胸が前にシフトして、骨盤が前傾します。重力に対して、腰をそるような形を示します。



反り腰タイプ

キャットandドック



#1 背骨への刺激と前鋸筋(押す力)エクササイズ

- ・四つ這い姿勢をとりましょう。
- ・床をしっかり押す力で、背骨を丸めます
- ・リラックスするために、背骨を反ります
- ・これを繰り返して行きます

10回×3セット

腹筋A



腹筋B



#2 腹筋A

- ・腹筋①頭を下げたい位置から、②あごを引き下げておへそをみる形をとる。背中の下に入れた手をつぶすように、することで、腹筋を鍛えます。

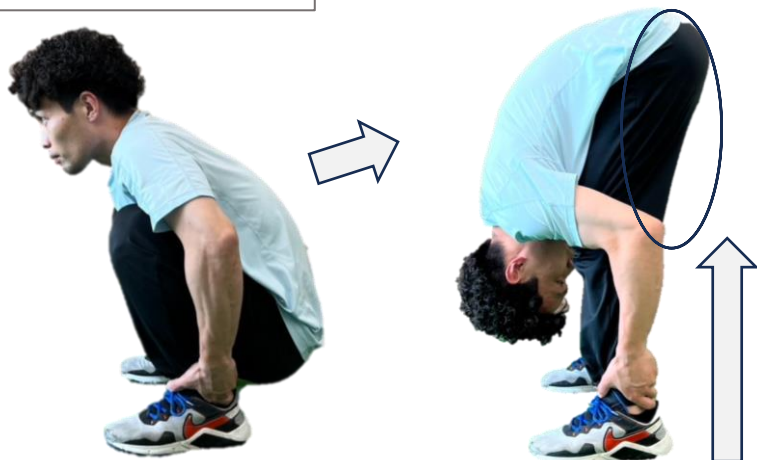
10回×3セット

#2 腹筋B

- ・腹筋①足を下げた位置から、股関節が、90度になるところ②まで、持ち上げます。この動作を繰り返して行い下部腹筋を鍛えます。

10回×3セット

ジャックナイフストレッチ



#3 ジャックナイフストレッチ

- ・腰痛の原因は、太ももの裏にあります。両手でくるぶしを把持し、お尻を高く持ち上げます。太もも裏が、伸ばされます。

10回×3セット

写真：アクティ 寺神戸PT

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4-1 3-1 上尾保育所2階（仮事務所）
電話 048-773-7155