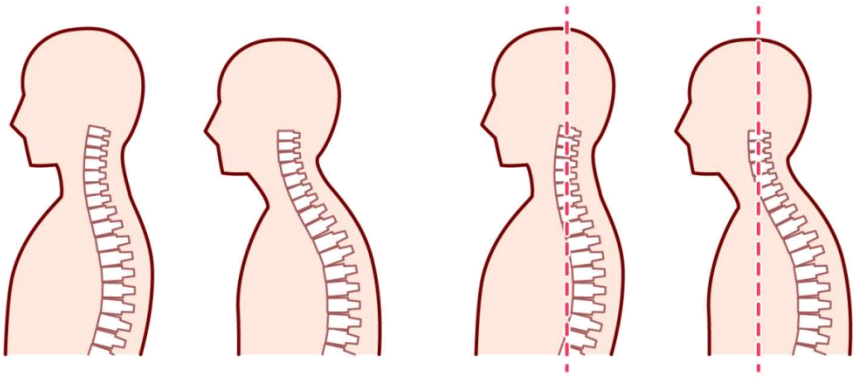
介護予防・通所リハビリ
2022年6月発刊 Vol.3

おかもとデイケア新聞

今回のテーマは「姿勢」です。「姿勢を良くしましょう！」という言葉を良く聞くと思いますが、どこを意識すればいいのでしょうか？日常生活の中で、全身を意識することは難しいと思います。ポイントを一つ意識するだけで良い姿勢を作ることができるので、今回はその紹介をしたいと思います。

1 顎を軽く引いた姿勢だけを意識する。

背骨の一番上には約５kgもある頭があるので、その頭の位置が悪いと、背骨のバランスはすべて崩れてしまいます。**写真を撮る時に軽く顎を引く姿勢で、息がしやすいポジションが「良い姿勢」**になります。



2 「良い姿勢」は筋肉が自然に働きやすくなる。

筋肉は付く所が決まっています。そのため、姿勢が崩れると、筋肉が緩んだり伸ばされたりして効率的に働くことができません。顎を引く姿勢をとるだけで、**常に筋肉が働きやすい状態**になるため、肩こりや腰痛予防にもなります。

3 「良い姿勢」を身につけるために

悪い姿勢で癖がついていると、良い姿勢をとっていてもすぐに元の位置に戻りたくなります。これは、良い姿勢を保つ筋肉が今まで使われていなかった為です。軽く顎を引いた姿勢を繰り返し意識することで、**使われていなかった筋肉が働き始めるので、徐々に良い姿勢が身についてきます。**継続は力なりですね。

医療法人おかもと整形外科クリニック
介護予防・通所リハビリテーション
Tel.082-562-2444　FAX.0852-573-7171