

なみだて  
健康  
通信

Imagine the world post COVID-19

発行： Cure & Care 社会医療法人みゆき会  
ライフケアセンター南館  
南館クリニック

【住所】：〒990-2461 山形市南館四丁目1番45号

【電話】：023-647-6030

【FAX】：023-646-0566

【担当】理学療法士 阿部

## 今月の話題 猫背予防と姿勢の改善！

最近、姿勢を意識したことはありますか？

日頃の姿勢が不調の原因になってしまう場合があります。良い姿勢で運動する事で、体を支える力がつき、腰痛・肩こりの改善・予防にも繋がります。

今回は、姿勢の確認方法や自宅で行える壁を使った運動をご紹介します。



今月の担当  
理学療法士 阿部

日頃、姿勢を意識することは難しいかもしれませんが、少しでも運動をして良い姿勢を意識してみましょう！  
(痛みやふらつかない範囲で行いましょう)

### 1. 普段の姿勢を確認しましょう！

○ 良い姿勢

△ 良い姿勢

○壁に寄りかかって立ってみましょう！



頭が壁についている

肩甲骨が壁についている

お尻が壁についている ※腰が反り過ぎない  
(腰に手の平1枚分の隙間があっても大丈夫)

股関節（足のつけ根）や膝関節が伸びている

踵が壁についている



起こりうる不調

頭痛  
肩こり  
腰痛  
関節痛  
疲れやすい

## 2. 猫背予防体操

まずは、少ない回数で無理なく、痛みのない範囲で行いましょう

※息をこらえないように数を数えましょう

### 1) 壁押し運動【20秒 2～3セット】

- ①壁に両手をつく
- ②顔とへそを前にむけ、右足を前に出し足を開く
- ③お腹に力を入れて20秒壁を押し
- ④左足を前にして、20秒壁を押し

### 2) 壁伝い背伸び【10～20秒】

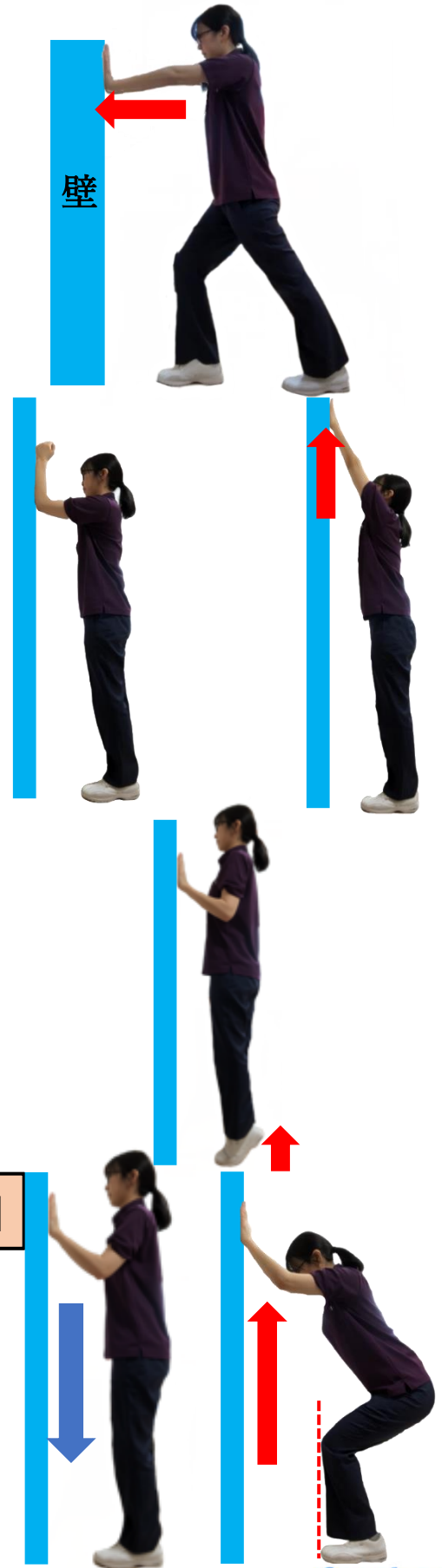
- ①壁から10cm離れてまっすぐに立つ
  - ②両手・両肘を壁につく
  - ③壁伝いに手をゆっくり挙げて10秒以上保つ
- ※腰が反り過ぎないように注意

### 3) 踵あげの運動【10～20回】

- ①まっすぐに立つ
  - ②お腹とお尻を凹ませるように力を入れる
  - ③そのまま真上に踵を持ちあげる
- ※お腹とお尻を突き出さないように注意

### 4) 足の曲げ伸ばし:スクワット【10～20回】

- ①肩幅より少し大きく足を開く
  - ②つま先と膝を正面に向ける
  - ③足の曲げ伸ばしを繰り返します
- ※膝が足より前に出ないように注意



南館クリニック

★ 健康通信のご案内 ★

テーマ『 元気な体を取り戻そう! 』

第1回 3/2(木) 第2回 3/9(木) 第3回 3/16(木)

14:00～15:00 14:00～15:00 14:00～15:00

『みなみだて健康通信』はコチラから  
無料でダウンロード出来ます!

facebook



『南沼原高齢者の健康に役立つ情報』