社会福祉法人
横浜市福祉サービス協会
http://www.hama-wel.or.jp

訪問看護ステーション金沢　リハビリ通信

発行人：原口　咲紀（理学療法士）

令和６年
12月号



１２月になり、厳しい寒さになってきましたね。
皆様いかがお過ごしでしょうか。2024 年も残すところあと僅かです。
皆様にとってどのような１年だったでしょうか。
今年ラストの今月号では「姿勢」についてまとめました。
先月１１月号にも関連しているため、併せてご覧いただけると
幸いです。皆様の健康の小さなきっかけになると嬉しく思います。

今月の特集　**痛み・呼吸・メンタルにも関係！？**
姿勢によっておこるサイクルとは！

●背中が丸くなると起こる全身の変化

高齢になるとどうしても背中が丸くなってきます。この背中が丸い姿勢をリハビリでは
円背（えんぱい）姿勢といいます。高齢でなくても例えば**デスクワーク、運搬業、主婦**の方など前かがみ姿勢をとることが多い方は背中が丸くなりやすいです。実はこの円背姿勢は骨の位置、筋肉の長さに大きく影響しており、それによって痛みの出現や呼吸の変化、さらにはメンタルの低下を引き起こします。

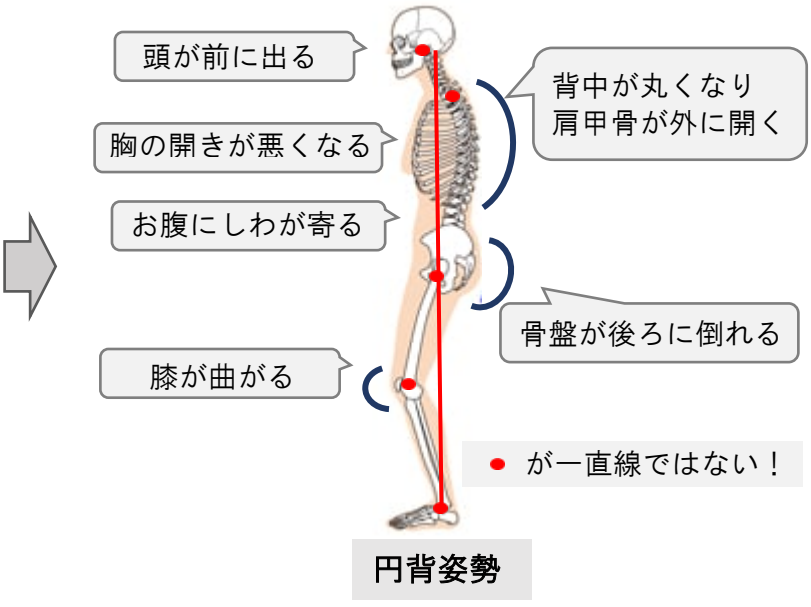
●正しい姿勢をチェック



【チェック項目】
身体を横から見て
下記５点が一直線に
並んでいるか

□耳（耳垂）
□肩の先端（肩峰）
□股関節横のでっぱり
（大転子）
□膝関節の中心
□外くるぶし（外果）

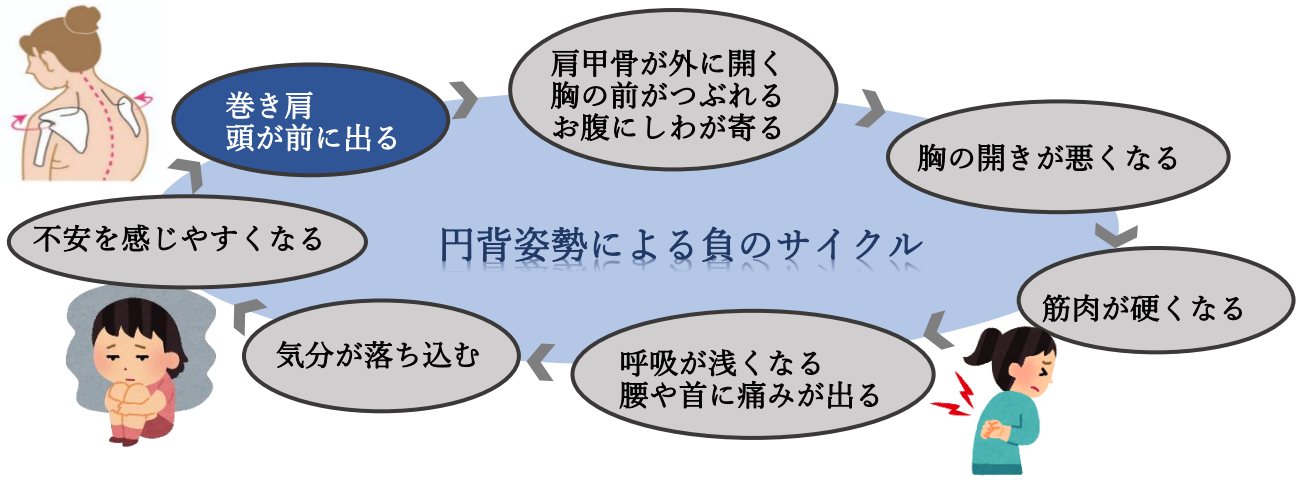
正しい姿勢



円背姿勢

●円背姿勢による負のサイクル・・・

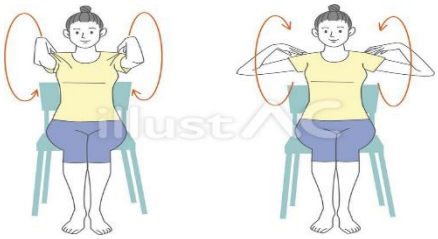
円背姿勢になると肩甲骨が外に開きます。そうすると胸の前が縮み、十分に**胸郭が開きません**。
肋骨、胸、肩甲骨周りの筋肉が胸郭を広げることで呼吸は行われますが、胸郭が十分に開かないと呼吸筋の伸び縮みはなくなるため**筋肉は硬くなる**と共に、肺に入る空気の量が減少するので**浅い呼吸**になります。
浅い呼吸になると自律神経が乱れ、**不安を感じやすくなりメンタル低下**を引き起こす可能性があります。
また、呼吸だけではなく円背姿勢の多くの方は肩より**頭の位置が前に偏位**しているため、首や背中の筋肉が硬くなり**肩こりや腰痛**にもなりやすいです。
このように円背姿勢は姿勢の変化だけではなく、痛みや呼吸、メンタルにも影響を及ぼします。



●おすすめのストレッチ方法

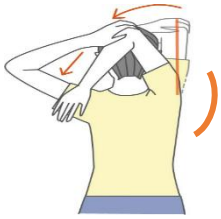
特に**肩甲骨周りのストレッチ**を入念に行うと効果的です！
呼吸にも関係しているので姿勢改善だけではなく**メンタルのリフレッシュ**にもなります！
さらにストレッチ効果を高めるためには**ストレッチ中に深呼吸**をしっかり行うことです！

1）肩回し



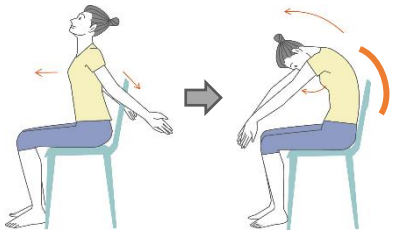
①肘で大きな円を描くように腕を回します
※前回し、後ろ回しどちらとも行います
②肩甲骨も動いていることを意識して下さい

2）脇下伸ばし



①肘をしっかり対側に引き下げます
②肘を最大限引き下げたら体も同様に側方に倒します
※脇・胸横・横腹を伸ばして深呼吸！

3）胸・背中伸ばし



①息を吐きながら胸を開く（肩甲骨を内に寄せる）
※手のひらを外に返しながら腕を後下方に引く
②息を吐きながら背中を丸める（肩甲骨を外に離す）
※手のひらを内に返しつつ腕を前下方に伸ばす

●おわりに

姿勢の変化は体のあらゆる部位に影響を及ぼします。是非健康な日々を姿勢から作ってください！
2024 年も大変お世話になりました。良いお年をお過ごしください。

★ 訪問リハビリ空き状況 ★

◎：空きあり　〇：時間要相談
－：満員

月	火	水	木	金
－	－	－	－	－
－	－	－	－	〇

営業日　月曜日～金曜日
営業時間　午前８時 45 分～午後５時 15 分
休業日　土日祝日・年末年始

●訪問時間の相談は可能です。是非ご連絡下さい♪

問い合わせ
〒 236-0021
横浜市金沢区泥亀 1-17-15
大西第３ビル 2F
☎ 045（780）3757