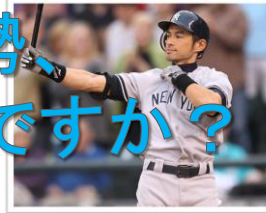


そ~らの家セミナー

あなたの姿勢、大丈夫ですか？



吉祥寺千賀整形外科
理学療法士

佐藤 靖洋
昆 美里
釜野 洋二郎

平成26年11月26日

理学療法士とは？

➡ リハビリテーションの専門家です！



姿勢って何なの！？

姿勢とは・・・

- 見た目の格好、立ち姿など目に見える姿形
- その人の心構え、気持ち、気構えや決意を指す

様々な意味がありますが・・・

日常生活での姿勢はどうですか？



生きる姿勢

そう思う通りには行かないのが人生一つの事に
くよくよせず何事も結構という心構えで臨みたい

普段はどのような姿勢を取っていますか！？

掃除・洗濯の姿勢



普段はどのような姿勢を取っていますか！？

炊事場での姿勢



普段はどのような姿勢を取っていますか！？

座っての作業



姿勢について考えてみよう！ (立位編)



立つ姿勢でも人によって様々ありますね・・・

姿勢について考えてみよう！ (座位編)



皆さんは今、どのような座り方をしていますか？

どのような姿勢がいいのだろう！？



よい姿勢をとるポイント

➡ **体の筋肉を出来るだけ使わない・頼らない**

猫背姿勢だと・・・



首や肩、腰などの筋肉に負担がかかる姿勢

➡ **肩こりや腰痛**になりやすい

反り腰姿勢だと・・・

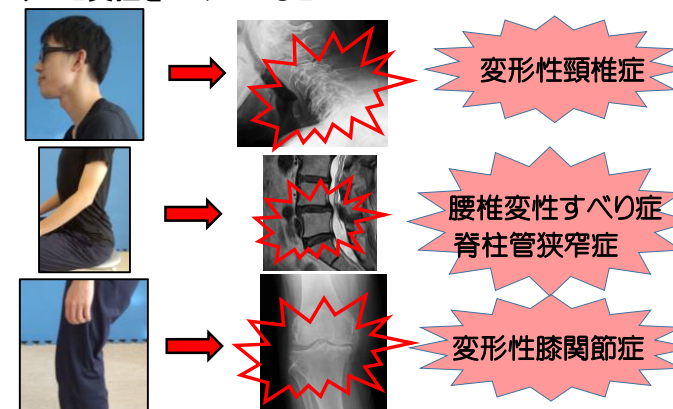


首や肩、腰などの筋肉に負担がかかる姿勢

➡ **肩こりや腰痛**になりやすい

肩こりや腰痛だけではない！！

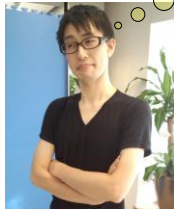
ずっと負担をかけていると・・・



肩こりや腰痛はない方がいい！
身体の障害を引き起こしたくない！



どういう事をすればいいのだろう？



障害が生じにくい姿勢を取るためのポイントを学んでいきましょう！！

障害が生じにくい姿勢を取るために

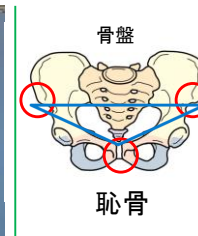
- ◆ 立ち方の意識
- ◆ 座り方の意識
- ◆ 自宅で出来る体操
- ◆ 日常生活で気を付けること



立ち方、座り方の意識



立ち方の意識～体験～



ベルトがかかる骨と恥骨を結んだ三角形が床に対して垂直になるようにする

くるぶしの少し前に体重を落とす

立ち方の意識～体験～

- ・頭についている糸に引っ張られる
- ・肩甲骨は寄せて下げる
- ・内ももに力を入れて引き上げる
- ・両足に均等に体重をかける

座り方の意識～体験～

○ 良い例

坐骨で座ることを意識してみましょう!

✕ 悪い例

骨盤

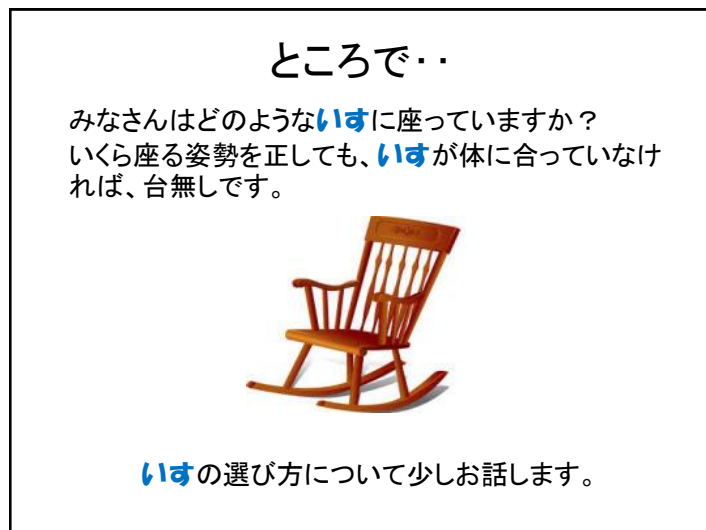
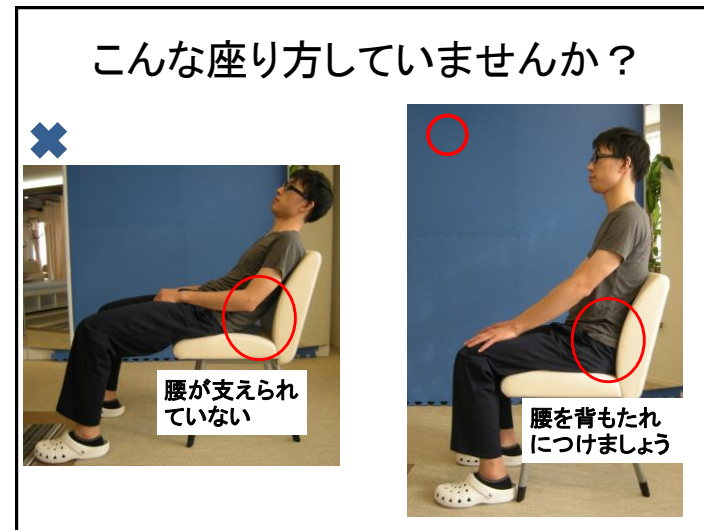
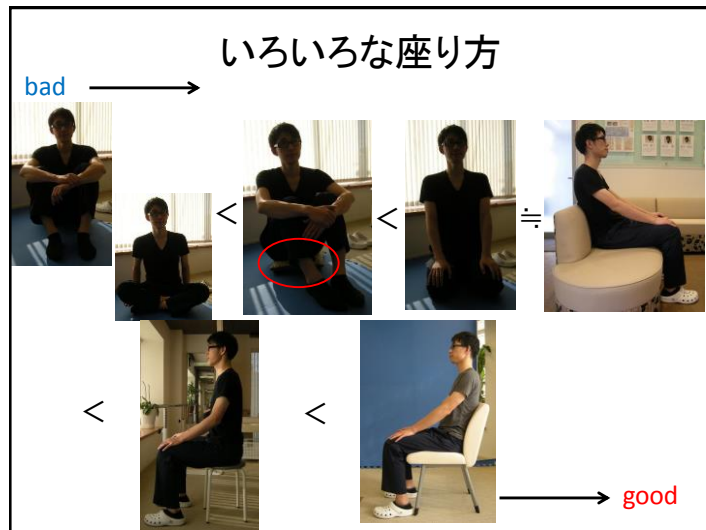
坐骨

座り方の意識～体験～

頭についている糸に引っ張られるイメージで

肩甲骨は寄せて下げるイメージで

ブレイクタイム♪



いすを選ぶポイント

- 背もたれが約110° もしくは後ろに傾く
- 腰の部分に支えがある
- 座面が広い(お尻を動かす余裕がある)
- 素材が柔らかすぎない
- 座面の高さが自身に合っている



腰痛の方、特に大切！

座面の高さ

○人間工学上の計算式

身長×0.25-1 ※身長160cmの場合39cm

○難しい場合は・

足裏～膝裏までの高さ



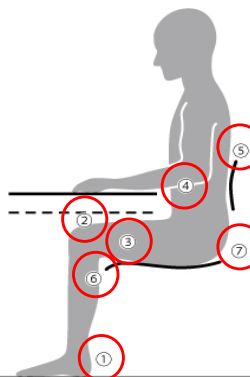
足が床に接地していることが大切！

座面の高さ～JIS規格～

標準身長	適合身長範囲	座面の高さ
180	173以上	46
173	179～166	44
165	172～159	42
	165～152	40
150	158～145	38
	151～138	36
135	144～131	34

単位：cm

いすと机の関係



- ① 足が床に着いている
- ② 机や物入れの下とももの間に余裕がある
- ③ 座面前方部でももと座面間に圧迫がない
- ④ 机の高さと肘の位置がほぼ同じ
- ⑤ 背もたれが腰および肩甲骨の下を支えている
- ⑥ 膝裏と座面先端部に隙間がある
- ⑦ 臀部が自由に動かせる余裕がある

学校備品.comより引用

机の高さ

○計算式

座面の高さ+座面の高さの $\frac{1}{3}+\alpha$

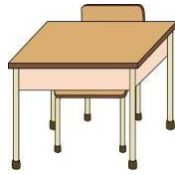
$+\alpha$

書字、読書：-2~3cm ※身長160cmの場合50cm

パソコン：-キーボードの厚さ

○座面と机の天板上の間の長さ

約20~30cm



机の高さ~JIS規格~

標準身長	適合身長範囲	机の高さ
180	173以上	76
173	179~166	73
165	172~159	70
	165~152	67
150	158~145	64
	151~138	61
135	144~131	58

単位:cm

自宅で出来る体操



自宅で出来る体操 ~肩甲骨・背骨・骨盤の協調性~



・骨盤を後ろに倒す
・背骨を丸める
・肩甲骨を背骨から離す



・骨盤を前に倒す
・背骨を反る
・肩甲骨を背骨に寄せる



自宅で出来る体操
～内転筋・大殿筋の活性化～

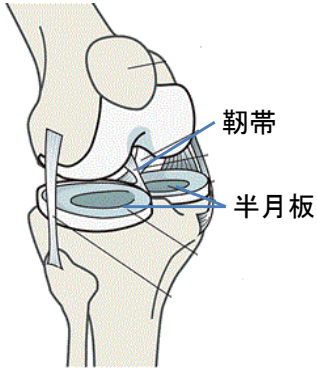


ももに物を挟んでつぶします

お尻のほっぺを寄せる

身体の軸を形成します

膝は伸びていた方が良い・・・



膝が曲がっていると、
靭帯が緩んでしまう

↓

靭帯が緩むと、
膝関節が不安定になる

↓

半月板等への負担を招く

自宅で出来る体操
～膝を伸ばす～



ももをマッサージします

膝を伸ばします

自宅で出来る体操
～体幹深層筋～



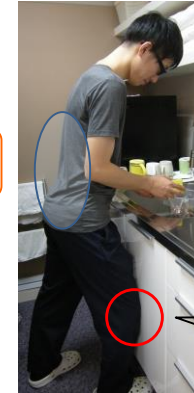
呼吸と一緒にいき、
息を吐く際におへそをへこまします

日常生活で気を付けること



日常生活で気を付けること ～台所仕事～

腰への負担を
減らします



他にも野菜を切る
など前かがみになる
際は気をつけま
しょう

膝をつける

日常生活で気を付けること ～掃除～

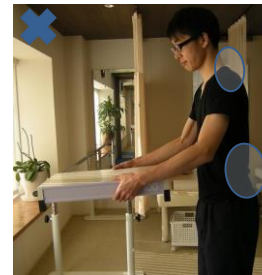


腰、肩への負担を
減らします



体を起こす

日常生活で気を付けること ～重たい物を持つ～



腰、肩への負担を
減らします



体の近くおよび接地面積を
大きくする

まとめ

- ◆ 障害が生じやすい姿勢とその障害について説明した。
- ◆ 障害が生じにくい姿勢を取るポイントと日常生活の注意点について説明した。

皆様の今後の生活のお役に立てれば幸いです。

最後に・・・



肩こりや腰痛、膝痛などでお困りの方は、ぜひ一度当院にいらしてください。姿勢等、様々な観点から症状の原因を探り、治療を行い、健康的な生活を送りましょう！