



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しまいます。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。高齢でなくとも例えば**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（外踝）

正しい姿勢



頭が前に出る

胸の開きが悪くなる

お腹にしわが寄る

膝が曲がる

背中が丸くなり
肩甲骨が外に開く

骨盤が後に倒れる

● が一直線ではない！

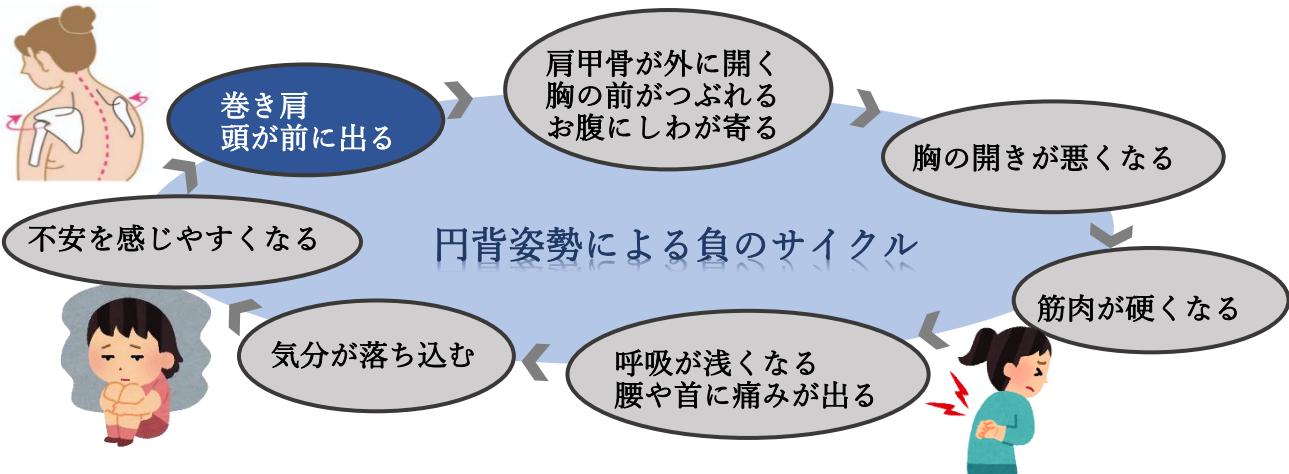


円背姿勢

●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。

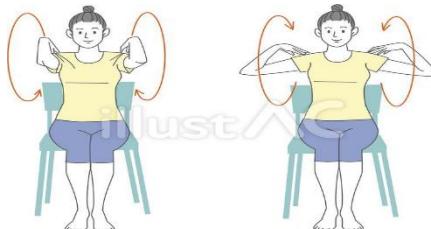


●おすすめのストレッチ方法

特に**肩甲骨周りのストレッチ**を入念に行なうと効果的です！
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**をしっかり行なうことです！

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ないます
- ②肩甲骨も動いていることを意識して下さい



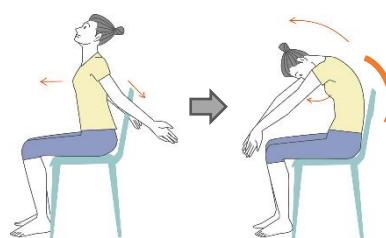
2) 脇下伸ばし

- 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 ○：時間要相談
-：満員

月	火	水	木	金
-	-	-	-	-
-	-	-	-	○

●訪問時間の相談は可能です。是非ご連絡下さい♪

営業日
営業時間
休業日

月曜日～金曜日
午前 8 時 45 分
～午後 5 時 15 分
土日祝日・年末年始

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

★ 訪問リハビリ空き状況 ★

◎：空きあり ○：時間要相談
-：満員

月	火	水	木	金
-	-	-	-	-
○	-	-	-	○

■ 営業日
■ 営業時間
■ 休業日

●訪問時間の相談は可能です。是非ご連絡下さい♪

月曜日～金曜日
午前 8 時 45 分
～午後 5 時 15 分
土日祝日・年末年始

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

—おわりに—

訪問リハビリを利用しているお客様で、
手のしびれや痛みがありながらも
趣味のイラストを楽しんでいる方の紹介です。
毎年の年賀状や季節のはがき作成をしています。
この時期、手だけではなく、肩や首周辺の
痛みが出てしまいますが
マッサージや運動で痛みを緩和しながら
作家活動を続けておられます。
お客様が生きがいにしている趣味を続ける
お手伝いができることはリハビリ担当者にとって
とてもうれしくやりがいを感じます。

「椅子座っての膝伸ばし運動」

膝の曲げ伸ばし運動です。椅子に座りゆっくり膝を伸ばします。身体が崩れないよう手で支えると力を入れやすくなります。

ポイントは「曲げる・伸ばす」をゆっくりと行うことです。膝を曲げる際にも筋力を使うよう意識しましょう！

「立ち上がり動作の反復運動」

椅子からの立ち座り動作です。座面が高いほど負荷は軽くなります。手を使わず行うと負荷が強まります。ポイントは勢いを使わず、ゆっくりと動くことです。

※しっかり休憩を入れながら、無理のない回数で実施してください。

●腸内環境の改善！体を温める食材！

	温める食べ物	冷やす食べ物
野菜	ショウガ・ニンニク・唐辛子ニラ・人参・ゴボウ・ネギ類	レタス・キャベツ・トマト・ナス・キュウリ・白菜・ほうれん草
果物	りんご・ぶどう・桃・オレンジ	マンゴー・梨・柿・バナナ
肉	鶏肉・牛肉・羊肉	豚肉
海鮮	鮭・マグロ・カツオ・鯖	しじみ・あさり・ウナギ
調味料	醤油・塩・味噌・黒糖	お酢・マヨネーズ・砂糖

体を温める食材の選び方には「冬に旬を迎える」、「寒い地域の名産」、「色の濃い食材」、「地面の下で育つ食材」などがポイントと言われています。“旬のもの”にはその時期に旬である理由があります。積極的に食べて免疫力アップを図りましょう！

大腸と小腸には免疫細胞の約 60～70% が

