



社会福祉法人

横浜市福祉サービス協会

<http://www.hama-wel.or.jp>

令和6年

12

月号

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）



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。

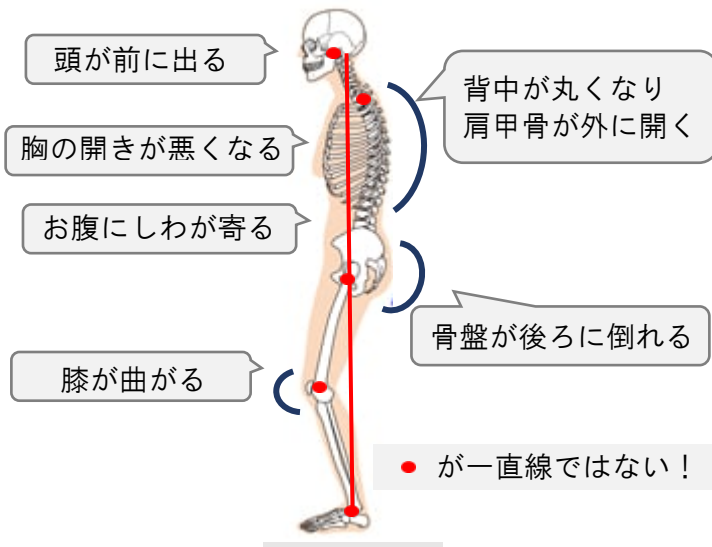
●正しい姿勢をチェック



正しい姿勢

【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）
- ☐ 股関節横のどっぴり（大転子）
- ☐ 膝関節の中心
- ☐ 外くるぶし（外果）

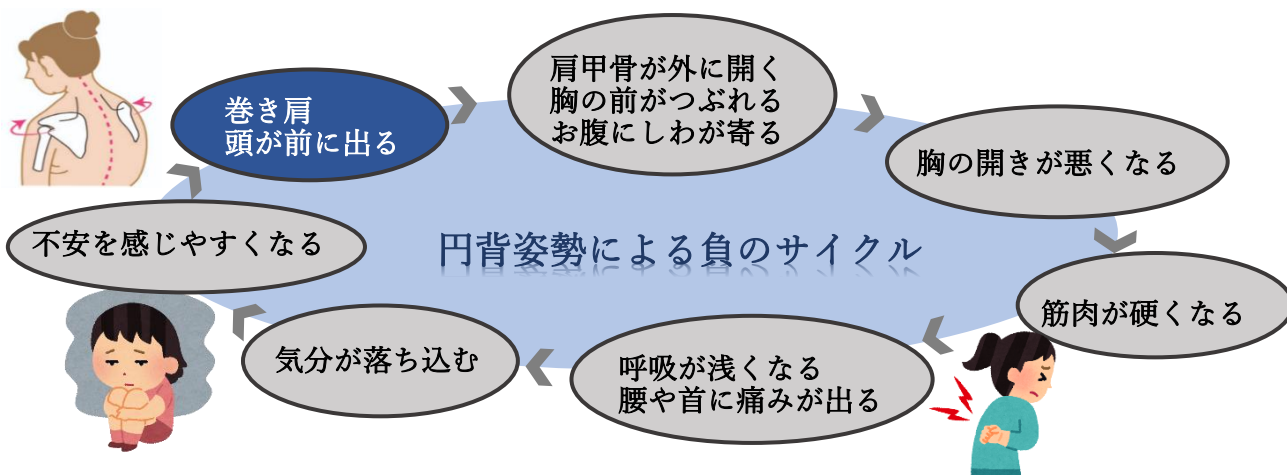


円背姿勢

●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

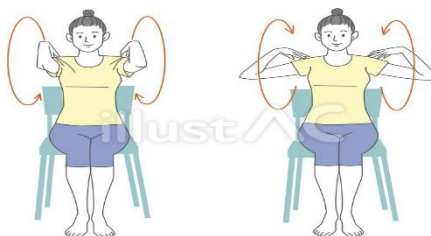
特に**肩甲骨周りのストレッチ**を入念に行うと効果的です！

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**をしっかりと行うことです！

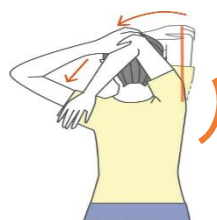
1) 肩回し

- 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



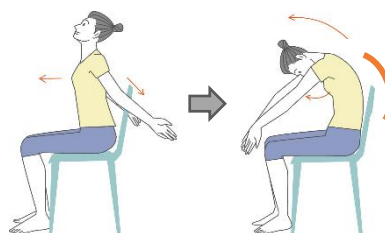
2) 脇下伸ばし

- 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 ○：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

★ 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

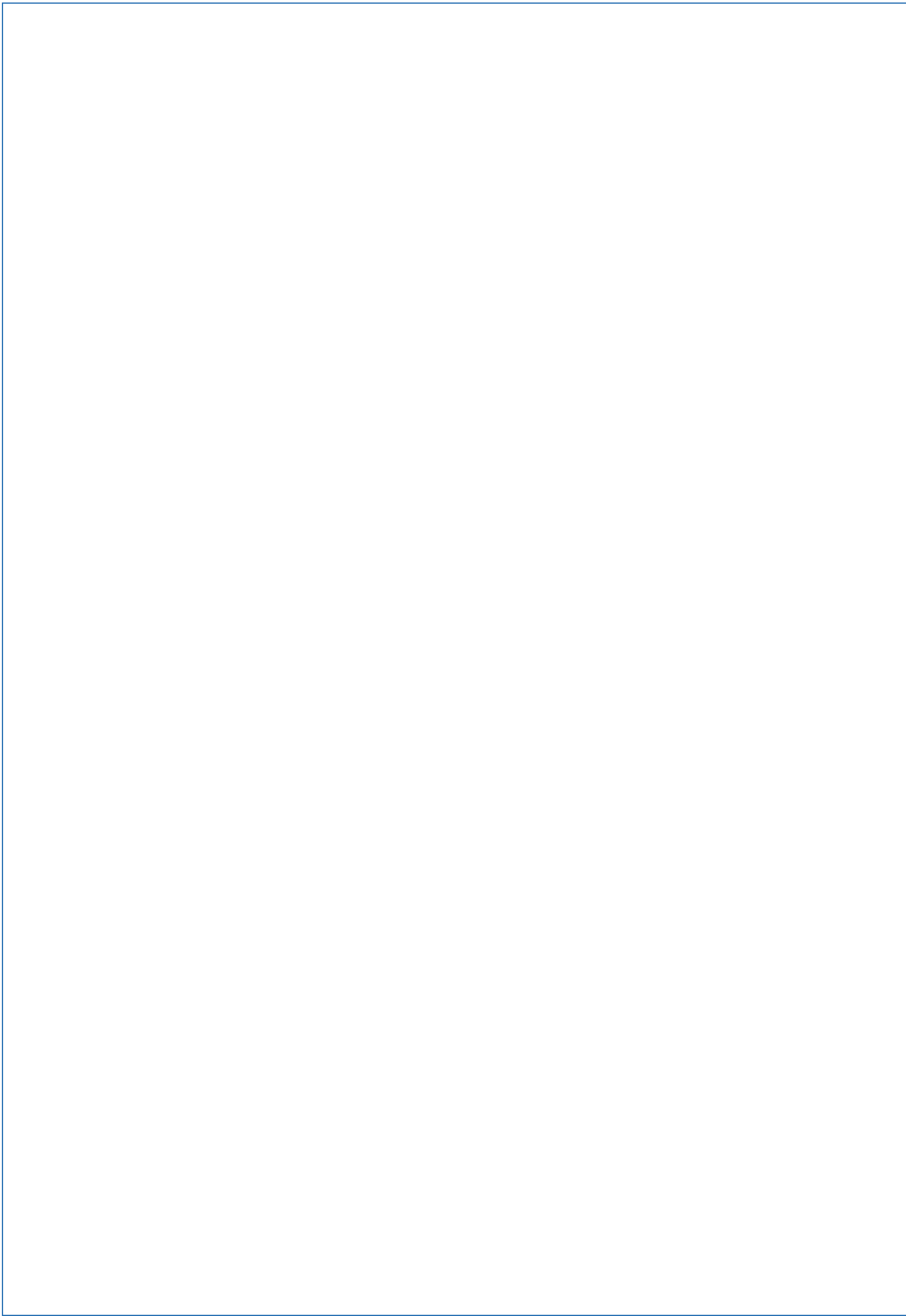
問い合わせ

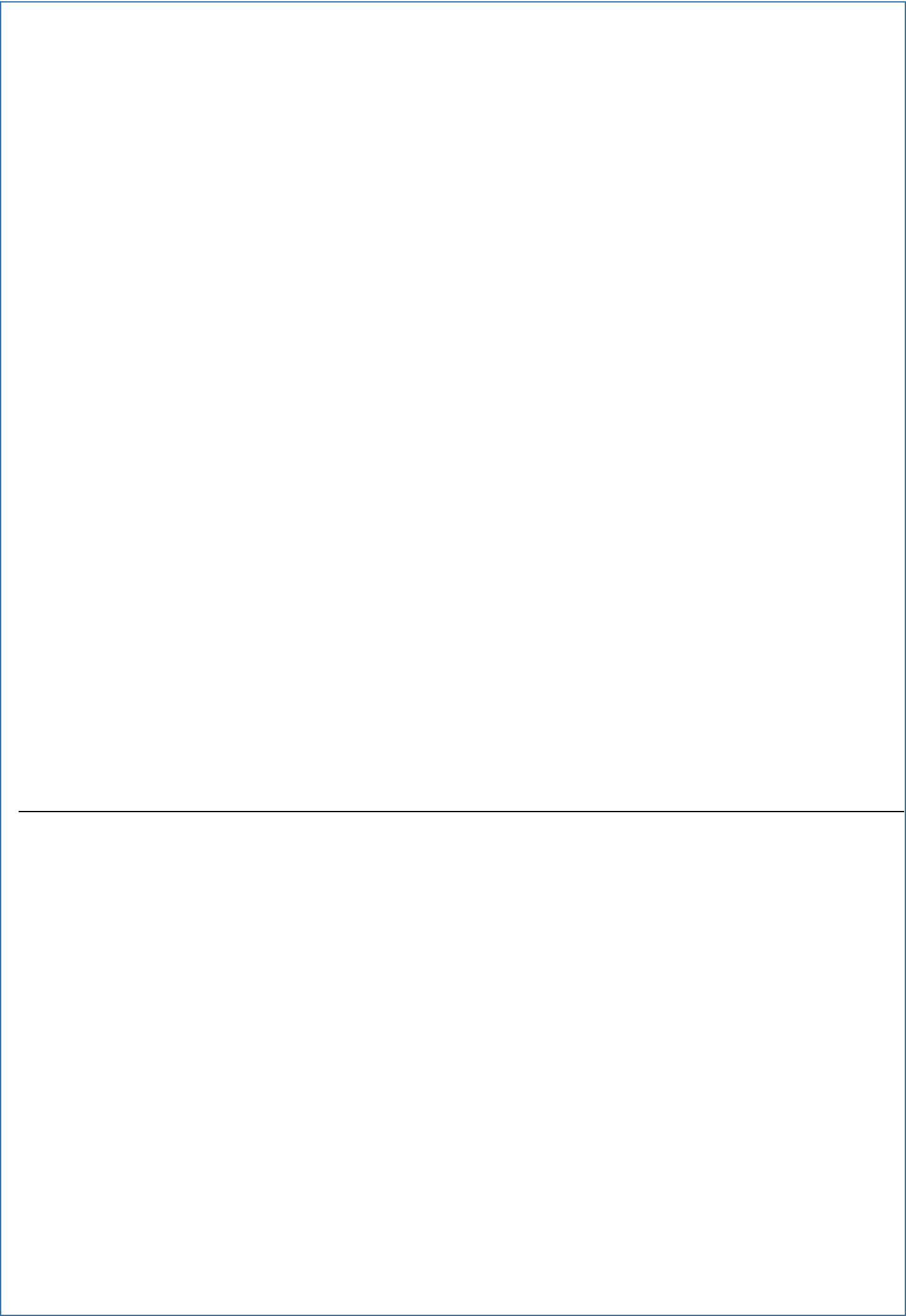
〒 236-0021

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したが
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。手を使わず行く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**」などがポイントとされています。“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

