

いきいきだより

Vol. 10
2022. 10

発行者
下伊那厚生病院糖尿病患者会いきいき会



写真 2008.10 『古城への道』(ドイツ) 撮影 事務 原めぐみ

～紅葉の秋、実りの秋、楽しみましょう！～

ようやく秋の気配が感じられる今日この頃ですが皆さんいかがお過ごしでしょうか？

今年の夏はとても長く暑さも厳しかったのでいよいよ待ちに待った涼しい秋ですね。

秋は楽しみがいっぱい！！

紅葉を見にお出かけするもよし、実りの秋で美味しい食べ物を探しに行くのもよし。ウォーキングや体操などで身体を動かすのはとても良いですね。

日中は気温が高い日もありますので、こまめな水分補給や休憩も忘れずをお願いします。

下伊那厚生病院 いきいき会 スタッフ一同



猫背による身体への負担

エクスサイズで猫背改善！

理学療法士 佐々木 真



皆さん如何お過ごしでしょうか。今回は運動を紹介する前に猫背の悪口を書こうと思います。

私(今は36歳)が高校生(今はかたして)か、携帯電話を持しようになり、今や携帯でなく「スマホ」と言われることが一般的となっているのですが、そのスマホを見る姿勢に注意していただきたい。皆さん猫背になっていませんか？

前には、体は2000個の骨で出来ていると申し上げたことがありますが、体が繋がっているのが、猫背であればその上(首の骨)や下(腰骨、いわゆる腰椎)に悪い動きが波及していきまます。そして、骨の位置関係の崩れは、周囲の筋肉の緊張を上げたり、様々な所に走っている神経を締め上げることにになり、痛みや機能障害を起こします。

1つ例を挙げると、『肩こり』があります。

☆猫背
☆猫背 ←
☆頭が前に行く
☆支えるために首の後ろの筋肉が凝る

猫背改善！エクササイズ

『仰向けの胸椎伸展』
胸椎とは背骨の中でも首の骨と腰の骨の間の骨です。写真では丸めたタオルを入れている箇所になります。

①仰向けで寝て、写真のように胸椎の下に丸めたタオルを入れます。人によって背骨の丸い箇所は違いますので、ご自身が気になる猫背のところにタオルを入れましょう。

②膝は曲げて立て、顎をしっかり引いた姿勢で、腕を上げて、腕の重さで胸椎を伸ばします。タオルの上の胸椎がしっかり伸ばされているのを実感しながら30～60秒保ちます。その際、腰が反って床から浮かさないようにします。休憩を入れながら3セット行います。

レベルUP！『タオルの上の胸椎をタオルから浮かすようにする』
背筋が鍛えられ、姿勢が良くなり肩こりが戻らないようになります。余裕のある方は、やってみましょう。

※腰を反ってしまうと腰痛になるので、猫背のところから伸びるように、丁寧にしています。



ります。
積み木はまっすぐ積み上げれば安定し、不安定だと崩れますが、人間は倒れるわけにはいきませんので、筋肉が支えざる

おえませんが、猫背改善のエクササイズを紹介させていただきますので、皆さん是非行ってみてください。