

痛めないカラダ作りのコツ

こども部会

理学療法士 吉田雅俊

はじめに

- ◆ みなさん、カラダの不調はありますか？
- ◆ どこにありますか？
- ◆ 原因はどんなところにあると思いますか？
- ◆ もしかしたら、普段の姿勢やカラダの使い方が原因かもしれません。

自己紹介

資格：理学療法士、ウィスキングマイスター、ヨガインストラクター

- ◆ 整形外科クリニック勤務
- ◆ 身体の専門家として活動



※16年目のPT

さっそくあなたも **農力チェック!** のうよく **農力**

- 1 マルチやちよとした段差でつまずく
- 2 白菜2つを持って運べない
- 3 片脚立ちで立ったまま、長靴の中のゴミを出せない
- 4 ズボンをはいたとき、最近脚が細くなったと感じる
- 5 椅子から片脚で立ち上がれない
- 6 自分より歩くのが遅い
- 7 15分くらい続けて歩けない

からだの運動能(農)力が衰えています

これらの項目にひとつでもチェックが入った人は、**からだの運動能(農)力が衰えているサイン**。積極的にからだを動かさない人の場合、30歳を過ぎると年に1%ずつ筋力が落ちていくといわれています。そのままだと60歳になると、30%も減ってしまうわけです。そして足腰の筋力は特に減っていくスピードが速いので、筋力の低下が考えられ、**ロコモティブシンドローム**につながり、日常生活で**介護が必要**になってしまうかも…! これを防ぐには、若いうちから、**からだを動かす習慣**をつけることが大切です。筋肉を整えて、**農力アップ**を目指しましょう!

ロコモティブシンドロームってなに?

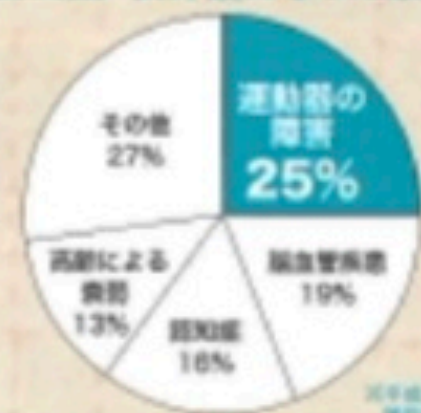
「運動器症候群」通称「ロコモ」

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の障害のために歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。

進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

もっと詳しく知りたい人は

要支援・要介護になった原因



疲れたからだを楽にする
忙しい夏にもできる
簡単ストレッチ!



からだメンテナンス & ゆがみリセット★
筋トレ!



姿勢がくずれはじめています

これらの項目にひとつでもチェックが入った人は、**姿勢がくずれはじめて**いるサイン。立っているとき、座っているとき、そして動作中…姿勢が悪いと**からだはゆがんで**しまいます。筋肉のバランスがくずれて、一部の筋肉に負担が集中すること…。「姿勢の悪さ」は**血行を悪くし**、張りやコリ、**慢性的な痛み**など不調が生じやすくなります。いつも左右対称の姿勢をとり続けるのは難しいですが、普段の生活でちょっとだけ「**いい姿勢**」を意識して、姿勢の偏りに気づいたらこまめに「**リセット**」するのをおすすめです!

筋力を強化し姿勢を整える



重いものを持つとき**荷物は自分の真下**にセットし、脚を伸ばす力で持ち上げるようにすると、腰への負担が少なくなります。

「ついついやっちゃう!」
こんな姿勢、とってない?



…実は要注意!! 気づいたときはちょっと**姿勢**を正してみたり**反対側**にチェンジすれば**ゆがみリセット!!**

農力チェック?
農業やってる人間なら
チェックだらけすらい
植える、切る、蒔きめ
夢中でやってりゃ体中ボロボロだわ
いい姿勢って言われたって
「んなこといちいちやってられっか」
ってなるいなー!



- 1 猫背だ
- 2 予期せず村のテレビに映った自分は、姿勢が悪いと感じる
- 3 いつも決まった側で足を組んだり、同じの肩に荷物かける
- 4 靴底の減り方が左右でアンバラスだ
- 5 無理な姿勢を長時間続けることが多い

なぜ痛くなるのか？

- ◆ 同じ姿勢
- ◆ 前かがみ
- ◆ 呼吸が浅い

今日の目標

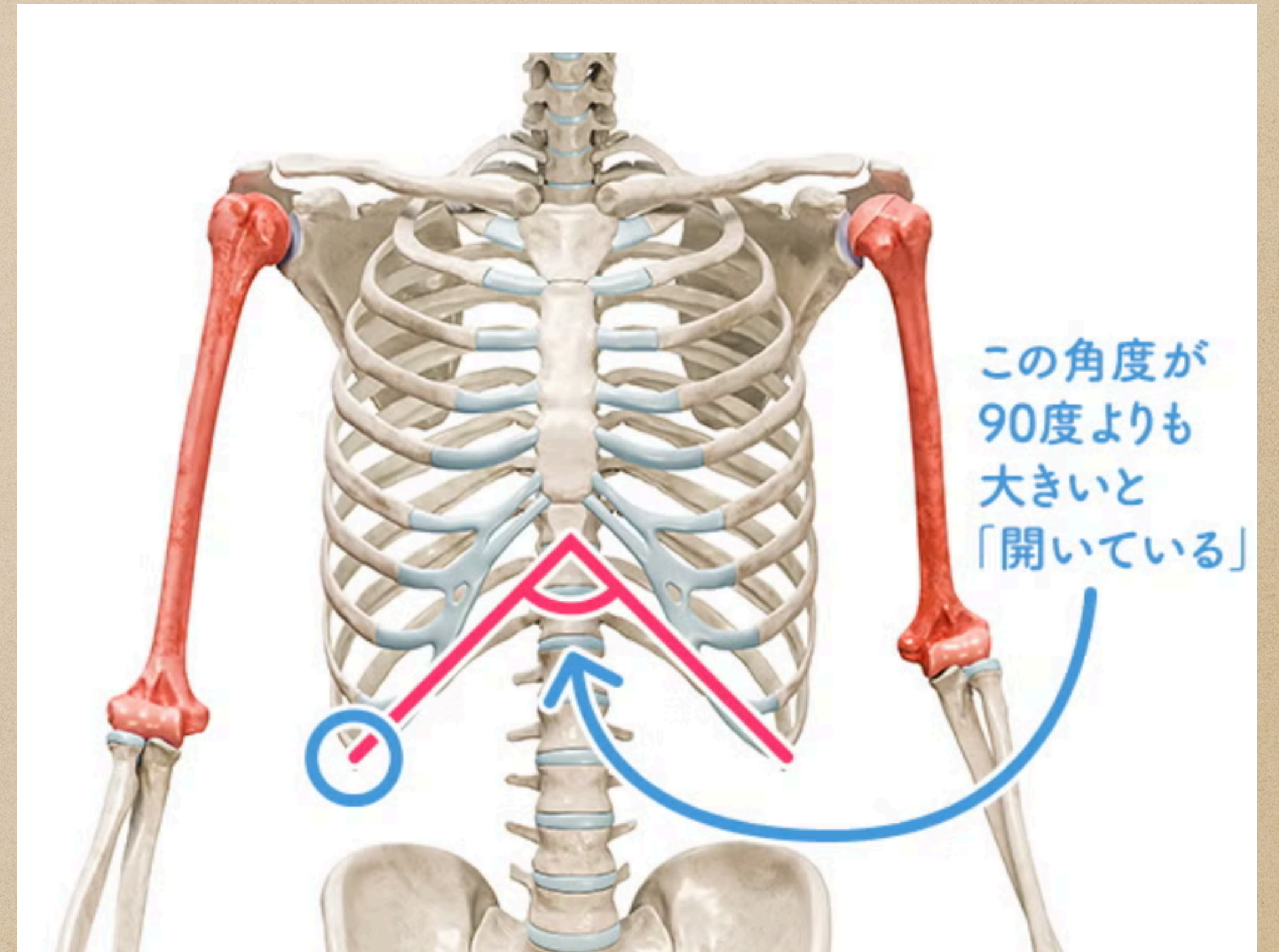
- ◆ 痛めない姿勢を理解する
- ◆ 楽な体の使い方を体験する
- ◆ 今日からできる習慣を持ち帰る

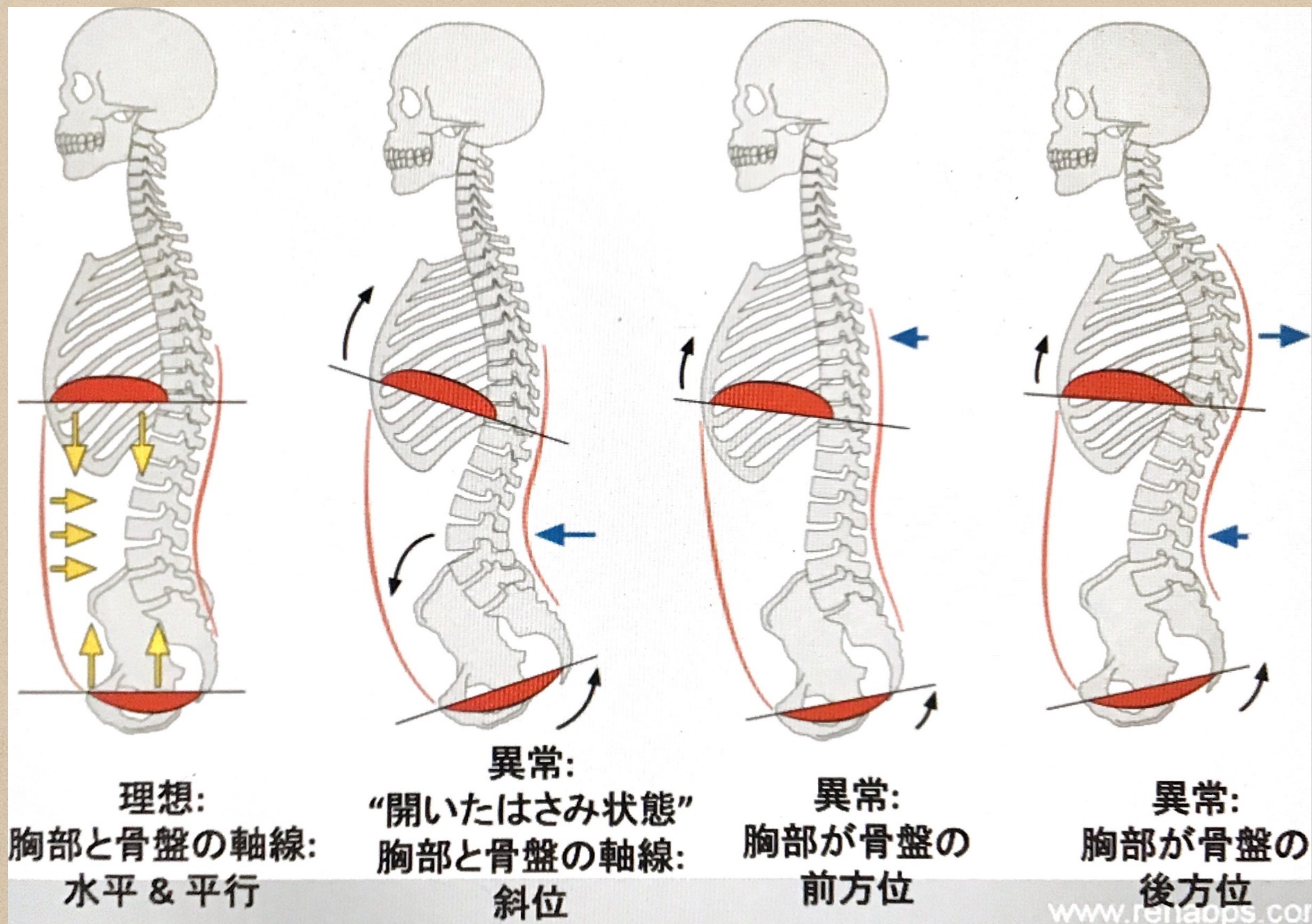
呼吸

- ◆ みなさんで深呼吸を試してみしましょう。
- ◆ 肩は上がってない？背中は反ってない？
- ◆ 一分間に何回呼吸をしていますか？
- ◆ 一日呼吸は2~3万回行っています。

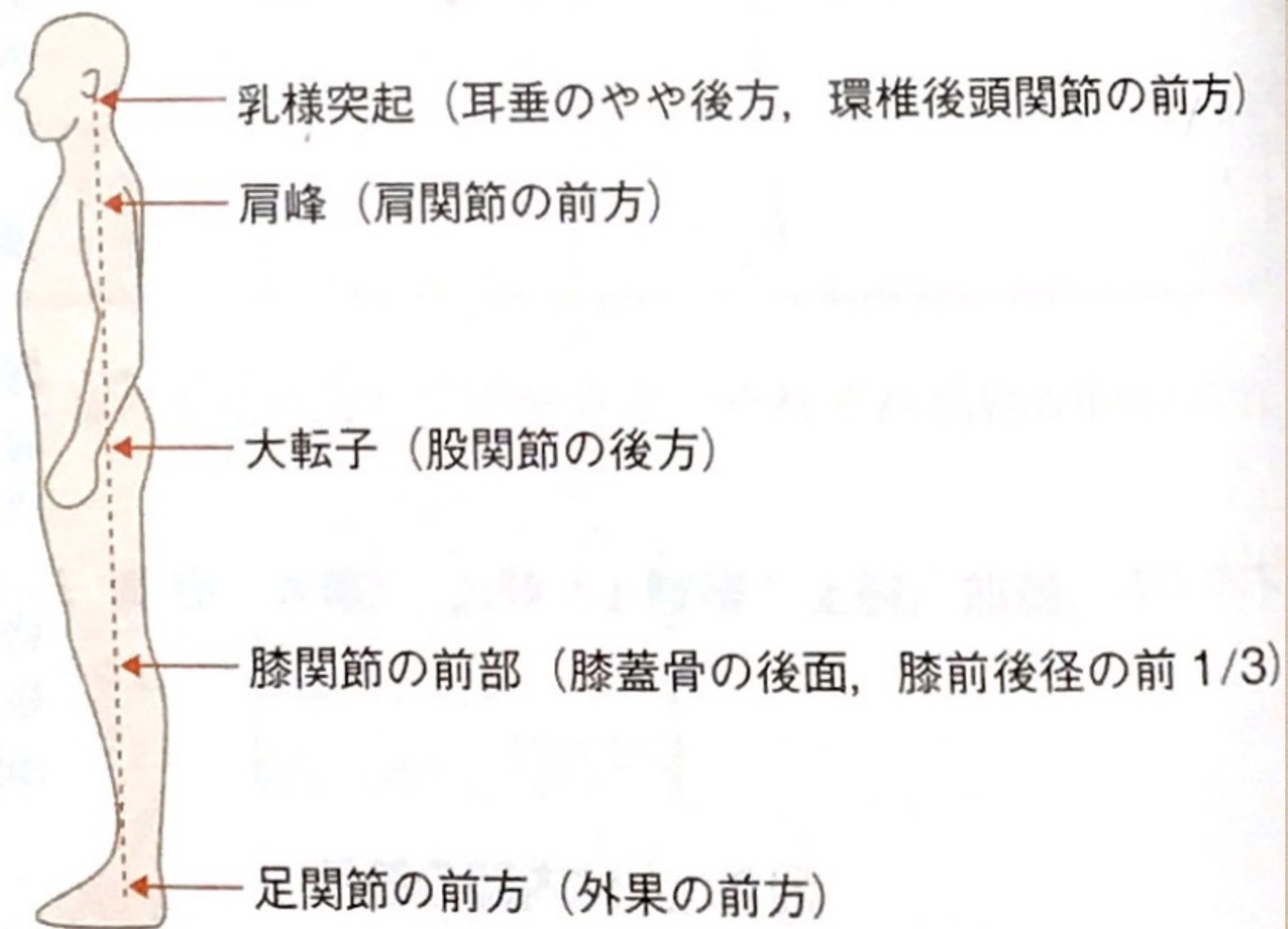
ろっ骨の角度

- ◆ この角度が崩れると腰や肩に負担が増える。





理想的な姿勢



良い姿勢と悪い姿勢

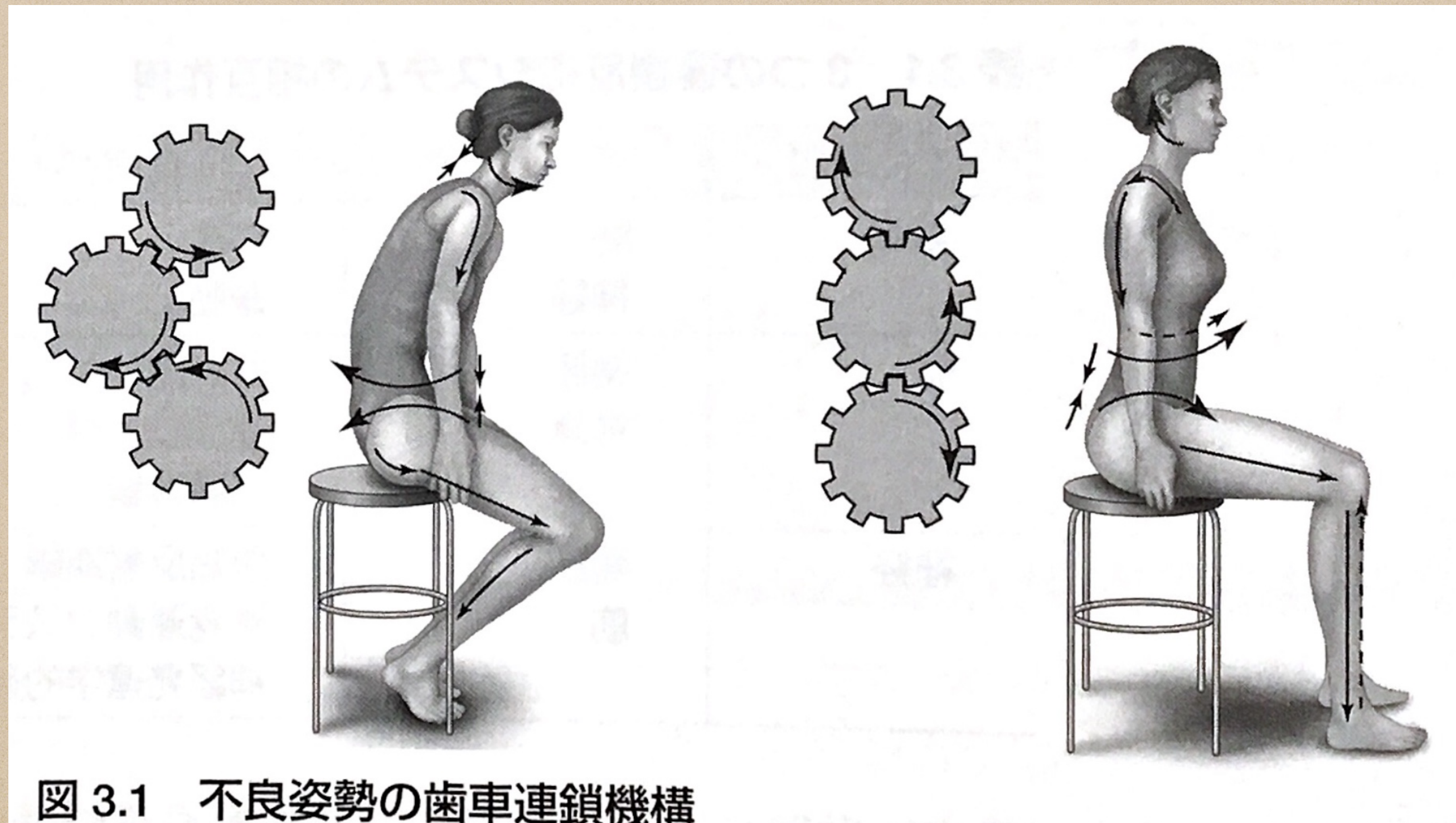
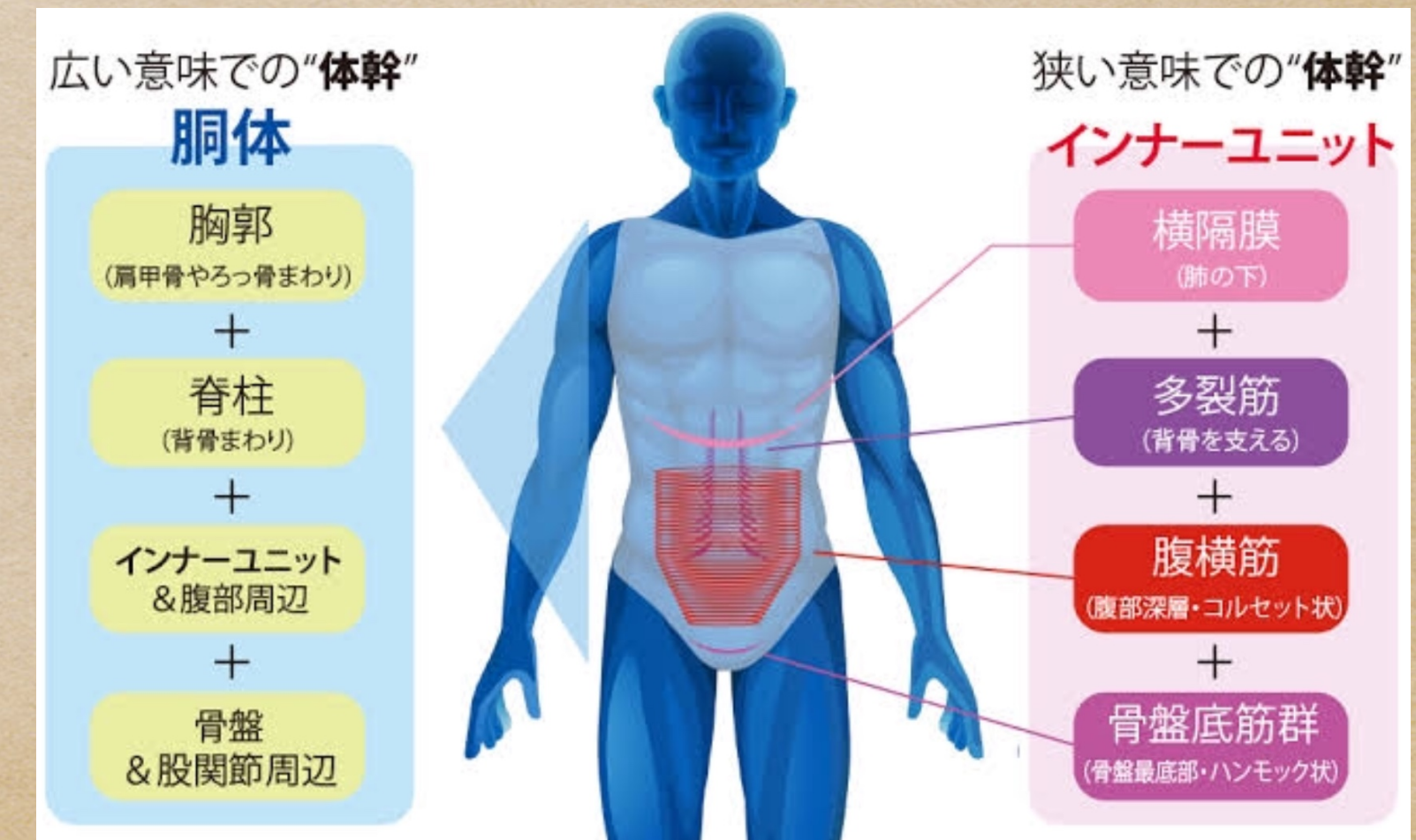
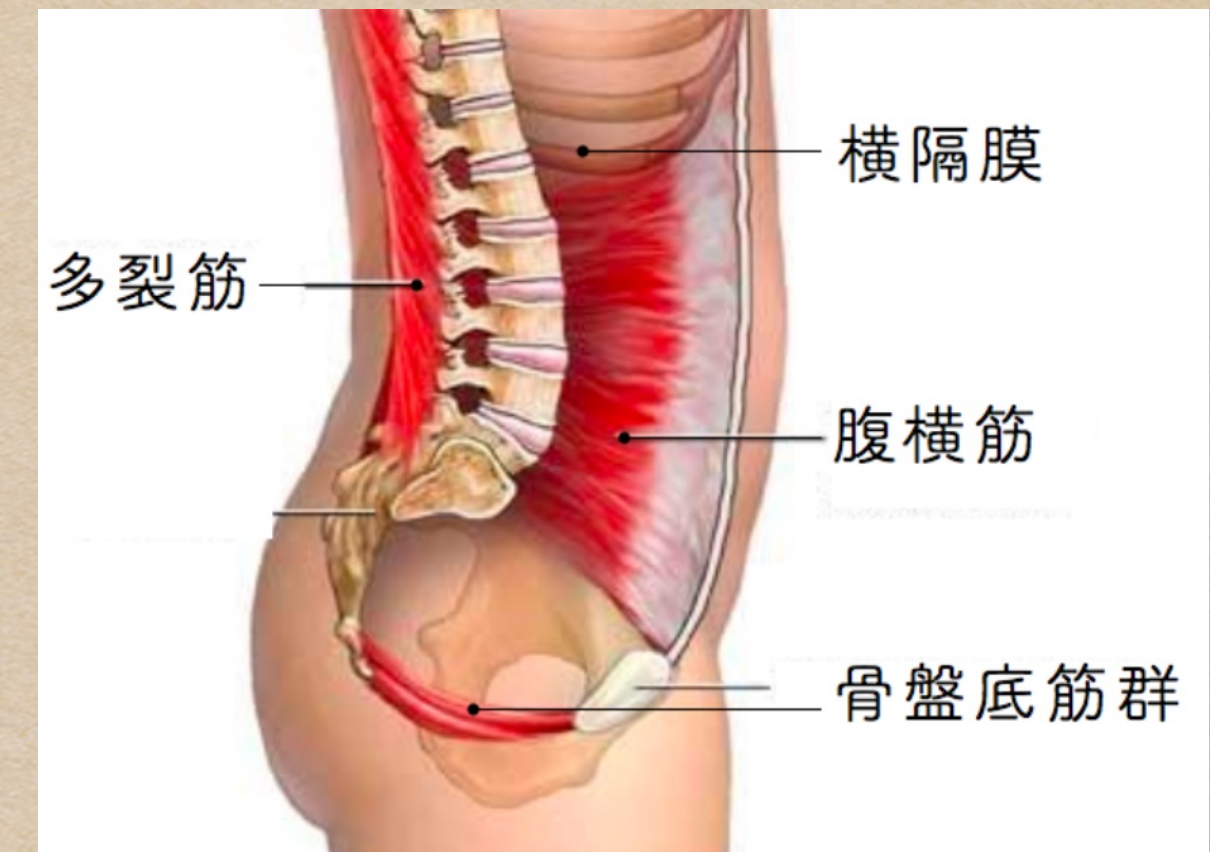


図 3.1 不良姿勢の歯車連鎖機構

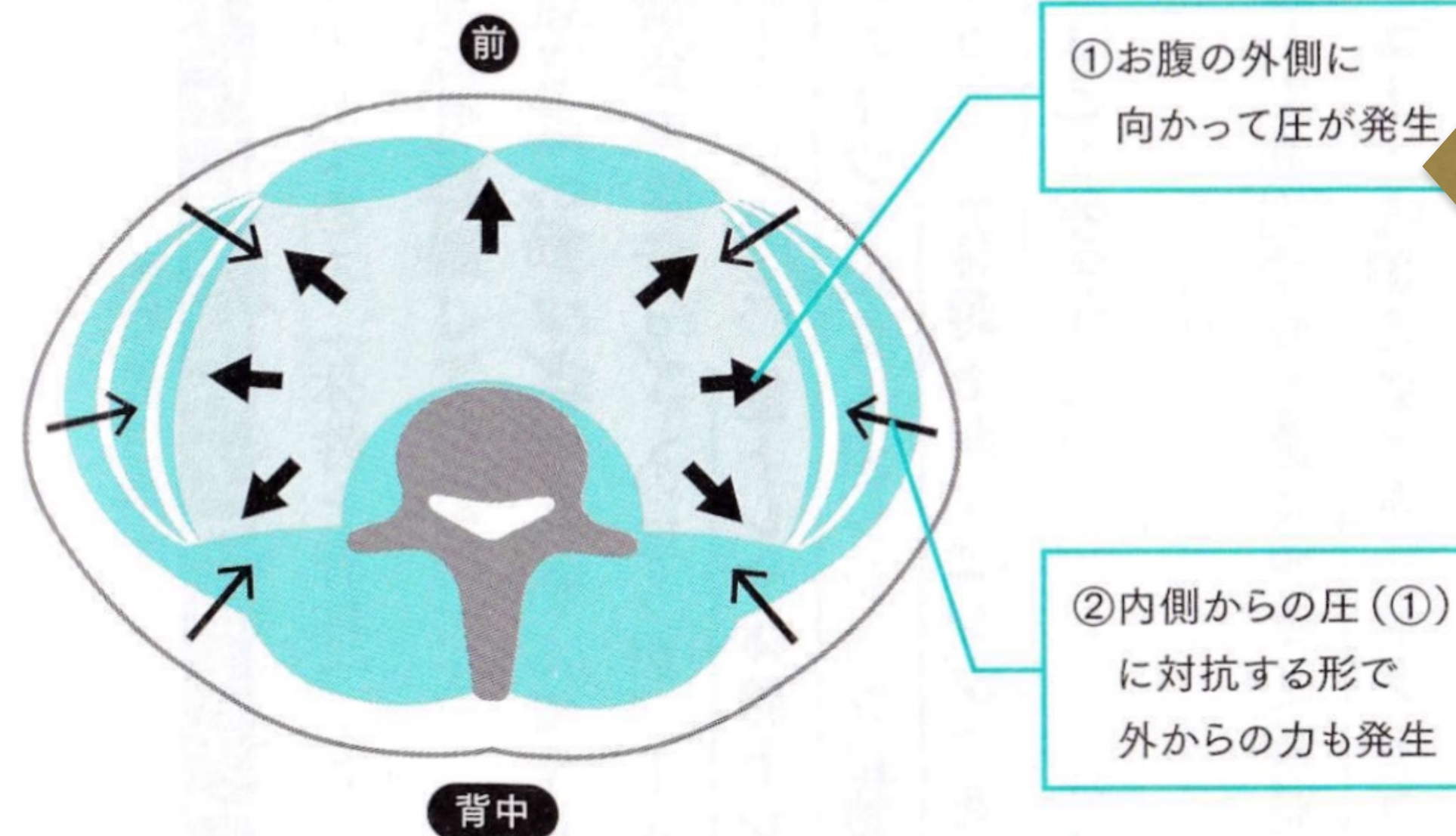
体幹

- ◆ インナーユニット（横隔膜、骨盤底筋、腹横筋、多裂筋）
- ◆ 手足の運動を行うと先行して活動する。

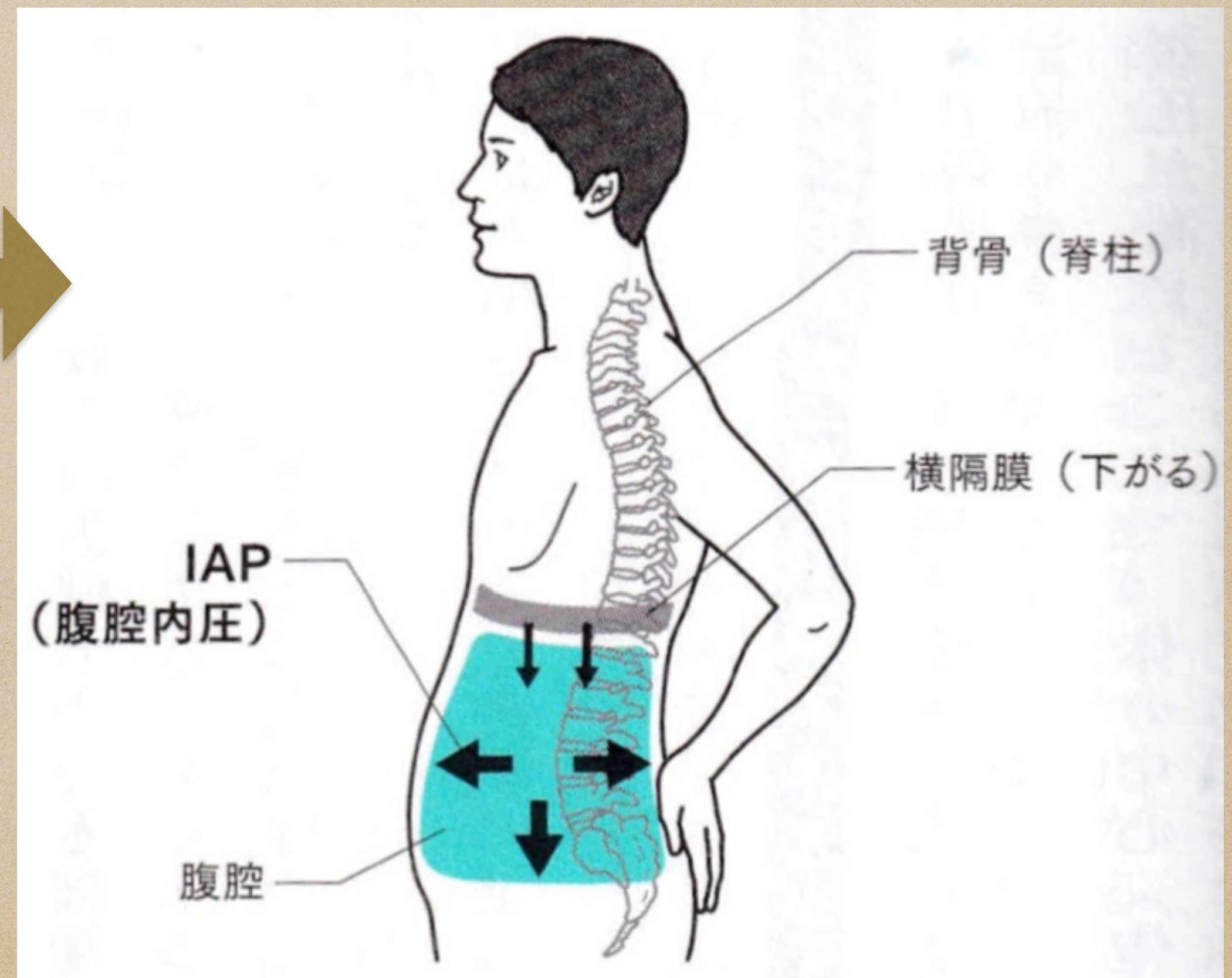


腹腔内圧 (IAP)

IAP 上昇時の「お腹・断面図」



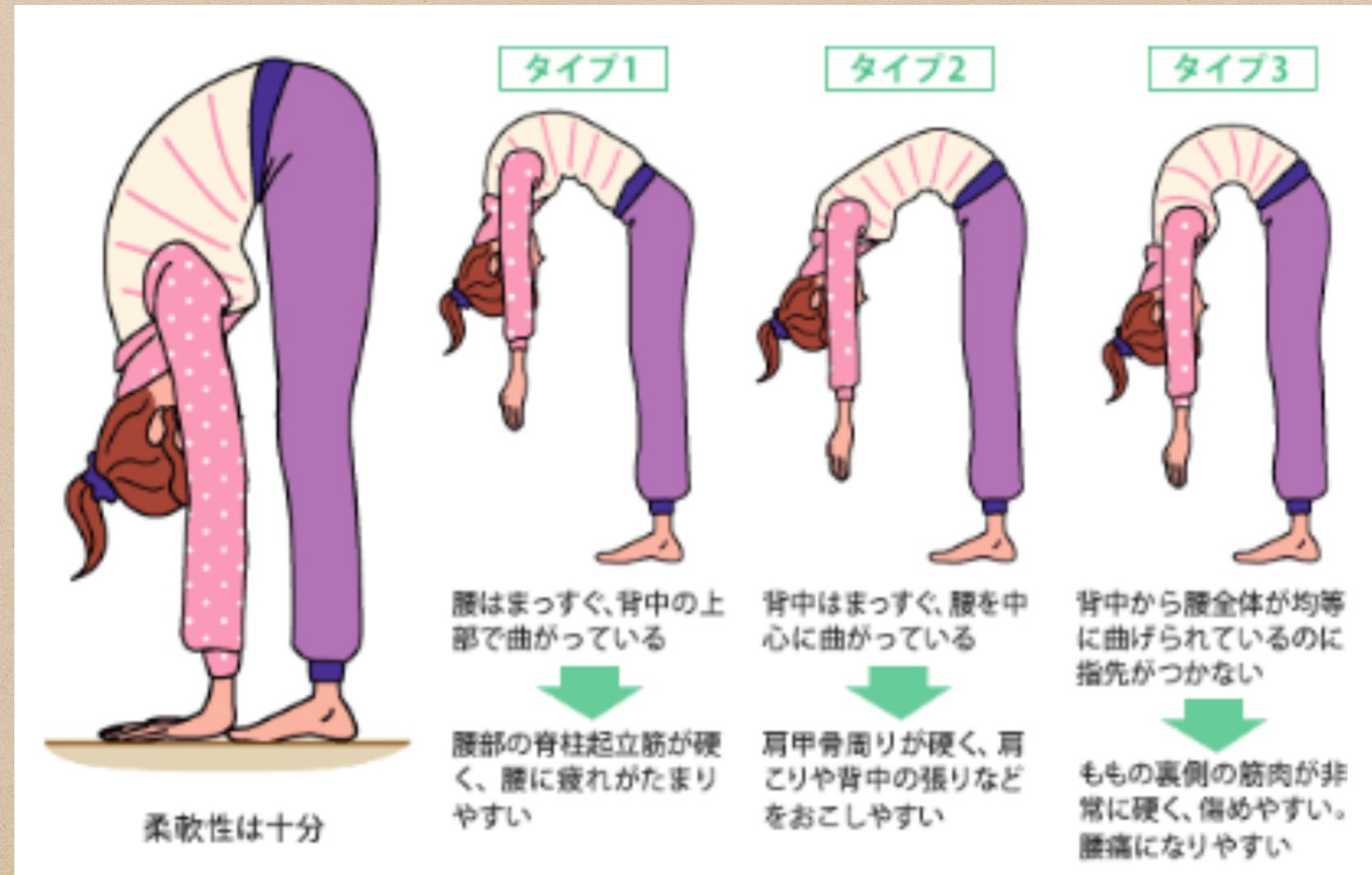
! IAP 呼吸法なら、お腹が「両側」から鍛えられる!



立ち上がり、スクワット



前屈



自主トレ

- ◆ 股関節のストレッチ
- ◆ 前方リーチ
- ◆ 肩甲骨の運動
- ◆ モモ上げ（座って）
- ◆ リリース（小胸筋、広背筋、胸骨、母指球、腕橈骨筋）

足裏ってなんで大事？

- ◆ 二足歩行する人にとって、唯一地面や床と接する場所のため。
- ◆ 感覚受容器（センサー）が豊富



ご清聴ありがとうございました！！

