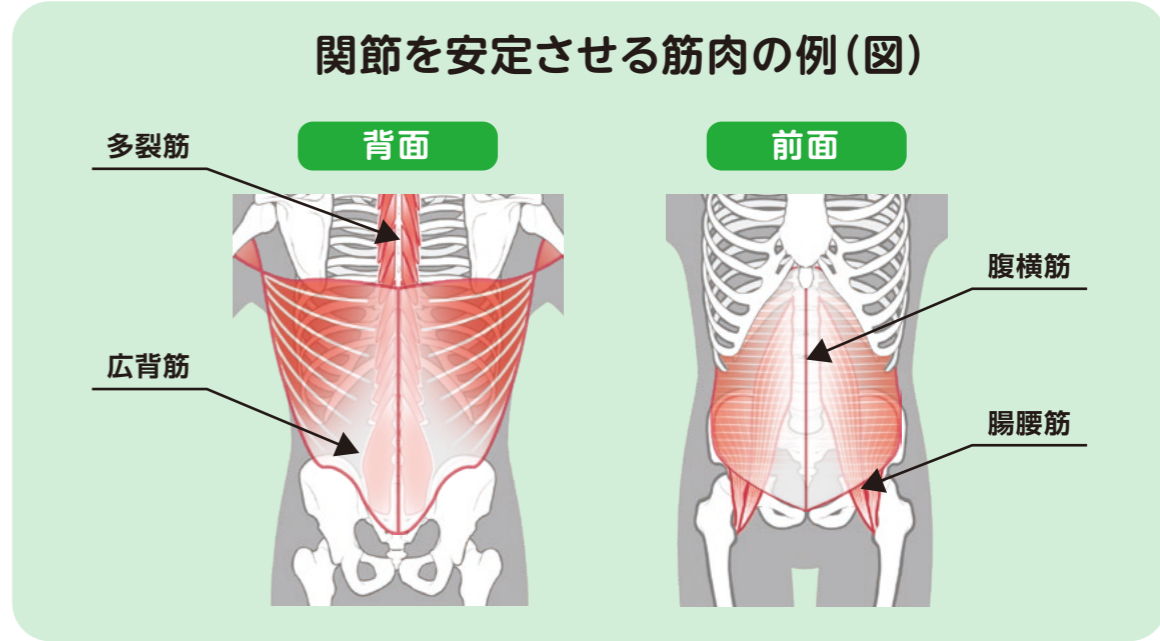
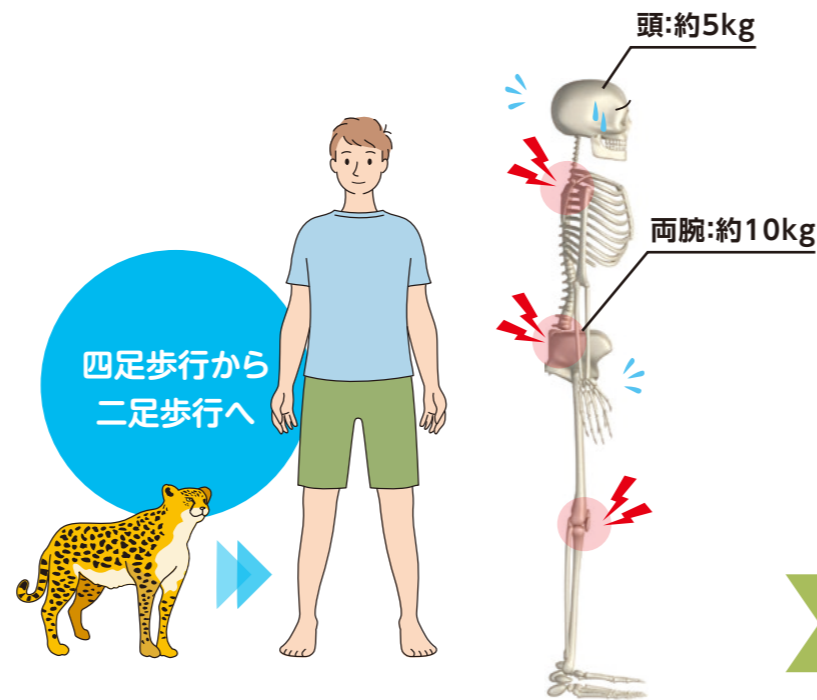


心地よく動けるからだづくり

立つことは大変!

四足歩行から二足歩行に変化したことは、人類に大きな繁栄をもたらしました。

しかし、一方で二足歩行は身体に大きな負担をかけることになりました。2本の細く長い脚の上に、グラグラした骨の連なりである背骨を立て、その上に5kg程もある頭をのせ、肩からは10kg程もある両腕をぶら下げているのです。四足に比べて、関節や筋肉への負担は極めて大きくなります。その結果、肩凝りや腰痛、膝の痛みなどの障害が生じることになったのです。



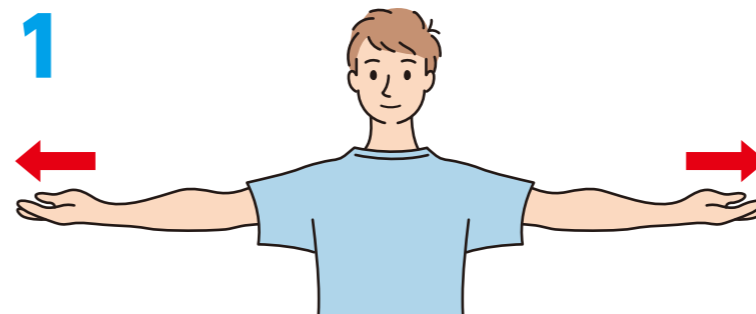
関節を安定させる筋肉のトレーニング

関節を安定させる筋肉を刺激していく体操です。地味な動きが多いですが、こなすのは意外に大変です。

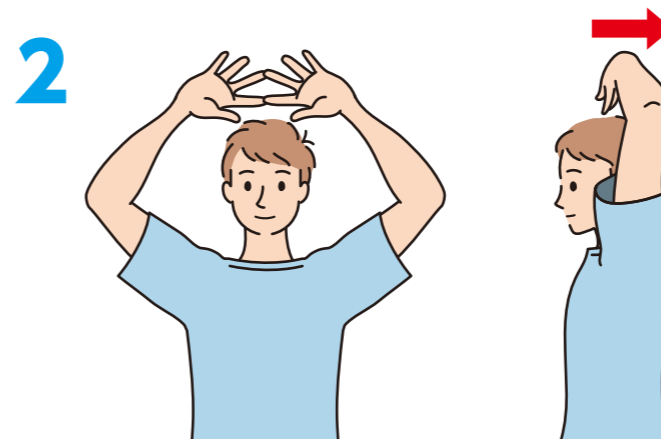
関節を安定させる筋肉が大切

骨につく筋肉は大きく2種類に分かれます。一つは力こぶの筋肉のように関節を大きく動かす筋肉です。**もう一つは関節を適度に固定し安定させる筋肉です。**関節を安定させる筋肉は、右上の図のように身体の奥の方にあたり、身体の表面を薄く覆ったりしています。普段はあまり意識することがありませんが、**この筋肉の働きこそが人が立って動作をするために非常に重要です。**立って動作をするときに、どこかに不安定な関節があると、そこに身体の重さや運動の負担が過度に偏ってしまい、痛みや不調を生じてしまいます。**関節を安定させる筋肉がしっかり働くと、負担は偏らずに身体全体に分散されます。その結果、痛みや不調を生じにくくなるのです。**

100年ライフの現代。長い年月にわたって自分の身体を大切に使い続けるために、**関節を安定させる筋肉を鍛えましょう。**

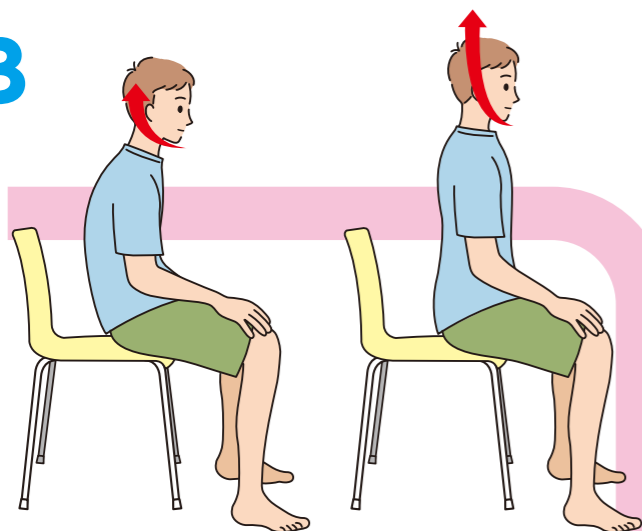


手のひらを上に向ける。両方の小指が左右に引っ張られるように遠くに伸ばす。

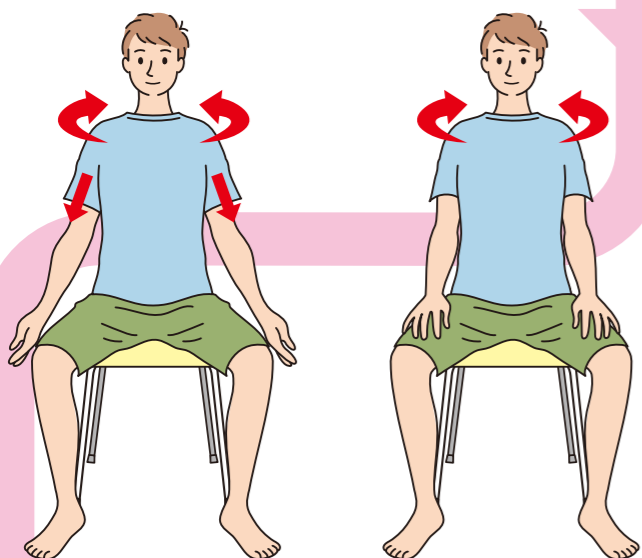


頭の上で両手の指先を触れる。手のひらを前に向け、そのまま手を後ろに向かって動かす。

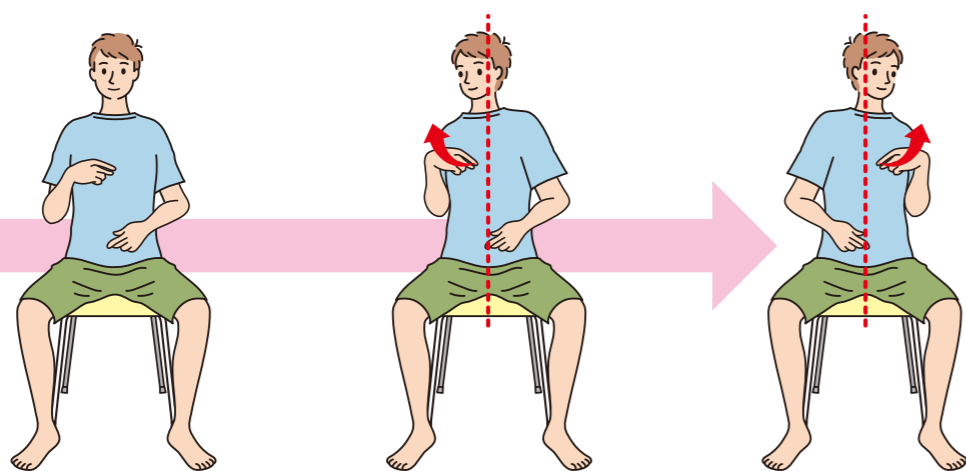
3



あごを軽く引き、引いたあごが頭頂に向かって抜けていくような感覚で、引き上げていく。背中を反るのではない。引いたあごが頭頂に抜けるように意識すると、胸も一緒に上がっていく。

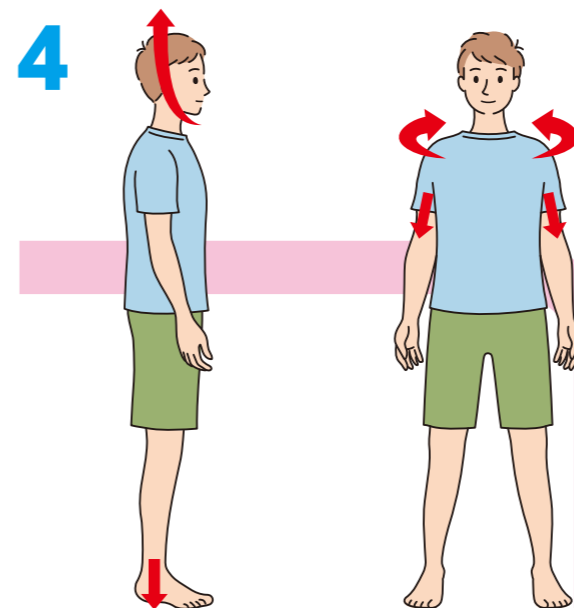


力こぶを外に向ける様に肩の付け根を外に開き、腕を軽く引き下げる。肩の付け根は開いたまま、ひじから先だけを脱力し、膝の上に戻す。

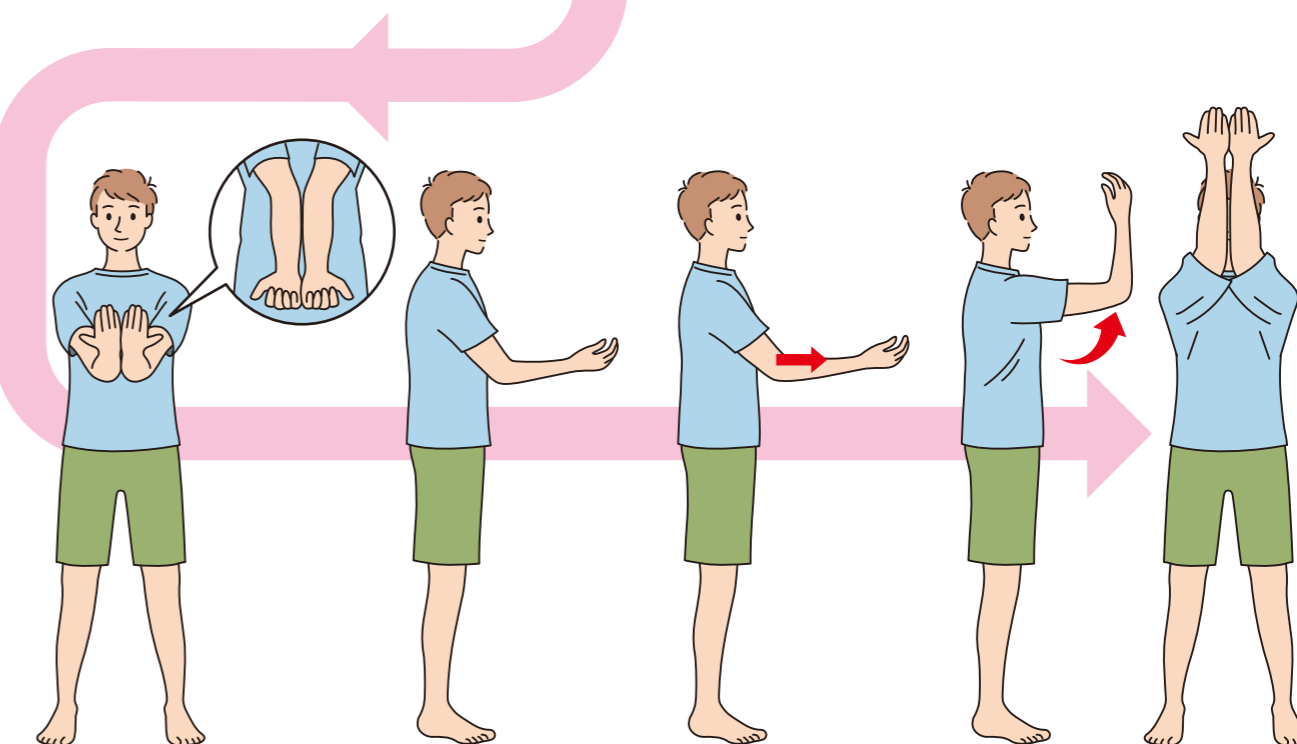


左手の中指をへソに触れる。右手の中指をみぞおちの少し上(胸骨)に触れる。左手の中指は正面から動かさず、右手の中指が右側へ移動するように、胸をねじる。何回か実施したら、手を入れ替え反対側も行う。

4



足は肩幅程度に開き、体重は土踏まずとかかとの間にかける。あごを軽く引き、引いたあごが頭頂に向かって抜けていくような感覚で、引き上げていく。肩の付け根を外に開き、腕を軽く引き下げる。肩の付け根は開いたまま、ひじから先だけを脱力する。



左右のひじをしっかり寄せる。左右のひじを寄せたまま、胸からひじを離すように前に出す。左右のひじを寄せたまま、胸からひじを遠ざけるように上げていく。この時、肩が上がらないように注意する。

発行: 竜王町福祉課(地域包括支援センター)
協力: あえんぼクリニック・弓削メディカルクリニック(理学療法士・言語聴覚士 田口 裕)
令和5年3月作成