

そ~らの家セミナー

# 姿勢

~得する人損する人~



吉祥寺千賀整形外科  
理学療法士

釜野 洋二郎

有吉 悠

内堀 淳

## 本日の内容

- 姿勢が良くて得すること
- 体操
- 日常生活での注意点



姿勢良くなきゃ

猫背ですよね？

よく姿勢が悪いって  
言われるんです

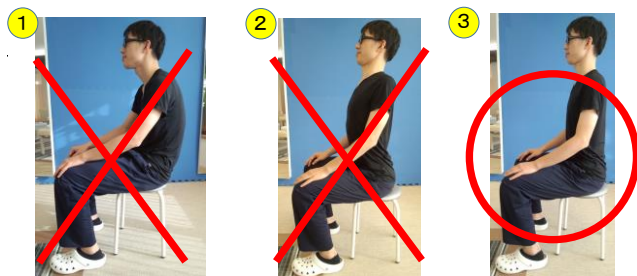
皆さんはどんな姿勢をしていますか？

## 姿勢について考えてみよう！ (立位編)



立つ姿勢でも人によって様々ありますね・・・

## 姿勢について考えてみよう！ (座位編)



皆さんは今、どのような座り方をしていますか？

姿勢が良くて得することはなんで  
しょうか？

姿勢が良くて得しているAさん



姿勢が悪くて損しているBさん



この二人の違いを考えてみましょう！

### Aさんプロフィール

得



- 健康で身体に痛みはない
- ウォーキングしていても息があがらない
- 胃腸など内臓の調子も良い
- 見た目が若々しい

### Bさんプロフィール


損



- 腰痛、肩こりがある
- 歩いていると息切れがしやすい
- 便秘がちで時々尿漏れもある
- 食事中にむせこみやすい
- 心配性

## テーマ1.関節の痛み


Aさん



身体の調子が良いなあ

**得**

Bさん



肩こりが  
つらい!

腰が痛い!

膝が痛い!

**損**

## 姿勢と関節の痛み

**得**

軽くあごを引く

肩の力を抜いている

軽くお腹がしまっている

ひざが伸びている

身体に筋肉に頼りすぎない姿勢をとっている

**損**


首の筋肉に力が入る

肩の筋肉が張りやすい

腰の筋肉が張りやすい

膝が曲がりやすい

猫背姿勢は首や肩、腰などの筋肉に負担がかかりやすい




**得**

Aさんのように適度に力が抜け、筋肉に負担をかけない姿勢をとると関節痛になりにくい

## テーマ2.歩行時の息切れ


Aさん



歩いてて気持ちが良いなあ

**得**

Bさん



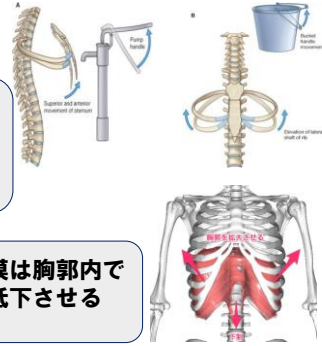
苦しい!

**損**

## 姿勢と呼吸機能

**損**

猫背姿勢では肋骨間が狭くなり、吸気時の肋骨挙上、肋骨の広がり制限される



**損**

猫背姿勢では横隔膜は胸郭内で緩み、吸気作用を低下させる

**得**

猫背姿勢を予防することで呼吸機能の低下を防ぐことができる

**得**



Aさんのような背中を起こした姿勢を取れると呼吸機能が向上し、息切れしにくい

## テーマ3.便秘、尿漏れ

Aさん



胃腸の調子が良いなあ

**得**

Bさん



尿漏れが気になる...

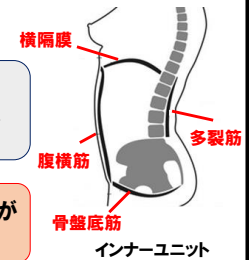
便秘でつらい!

**損**

## 姿勢と便秘・尿漏れ

**損**

猫背姿勢では体幹部のコアとなる筋（インナーユニット）に力が入らない

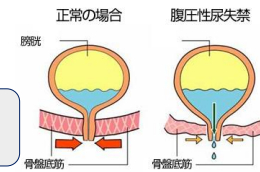


**得**

インナーユニットが活動し、お腹に圧がかけられると便秘になりにくい

**損**

尿道をふさぐ骨盤底筋に力が入りにくく、尿漏れしやすくなる



得



Aさんのようなインナーユニットに力が入りやすい姿勢は便秘・尿漏れになりにくい

### テーマ4. 食事でむせる

Aさん

Bさん

ご飯がおいしいなあ

ゴホ・ゴホ・

ご飯がうまく飲み込めない

得

損



### 嚥下機能と姿勢

損



骨盤が後ろに傾き、顎が前に出た姿勢は飲み込みを行う筋肉が機能しにくく、誤嚥しやすくなる

得

頭部伸展姿勢を改善することは誤嚥を防ぎ、肺炎になりにくい

得



Aさんのような軽くあごをひいた姿勢は誤嚥しにくく、肺炎になりにくい

Aさんのように得する姿勢を目指したい!!!



どういふ事をすればいいのだらう?

日常生活で注意すること・体操方法を学びましょう!!!

立ち方、座り方の意識



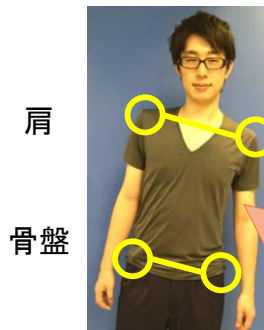
左右差はどうでしょう?

荷重の位置



左寄り?

肩・骨盤の高さ



左側が下がっている??

左右差があると、左右どちらかに障害が起きやすくなります

左右差はどうでしょう?

片脚立ちバランス



荷重の位置と片脚立ちの関連



左寄りがあるので...



左の方が立ちやすい!

荷重の位置のズレは、片脚立ちのしやすさに変化をもたらします

# 左右差はどうでしょう？

片脚立ちのしやすさは、歩きにも影響を及ぼします！

おっっっっっ...



右

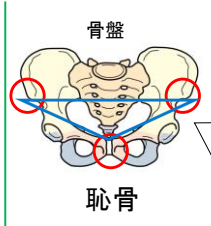
歩きの中には片脚立ちのタイミングがあります！  
片脚立ちしやすい側は安定しますが、しにくい側は不安定なため個々の関節が無理をしがちとなります。



左

立ちやすい！

# 立ち方の意識～体験～



ベルトがかかる骨と恥骨を結んだ三角形が床に対して垂直になるようにする

くるぶしの少し前に体重を落とす

# 立ち方の意識～体験～



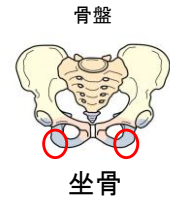
・頭についでいる糸に引っ張られる  
・肩甲骨は寄せて下げる

・内もみに力を入れて引き上げる  
・両足に均等に体重をかける

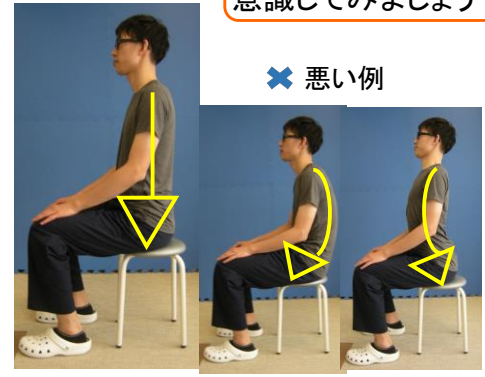
# 座り方の意識～体験～

○ 良い例

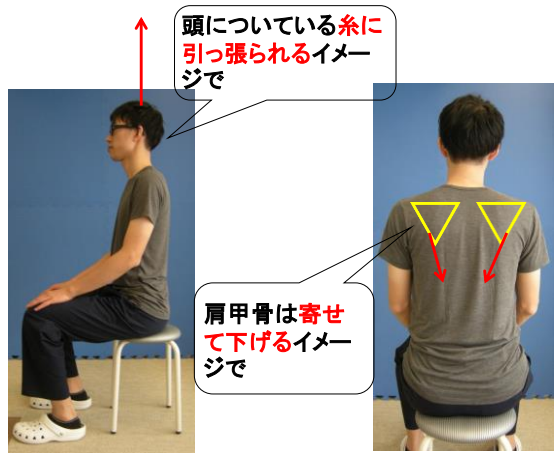
坐骨で座ることを意識してみましょう！



✕ 悪い例



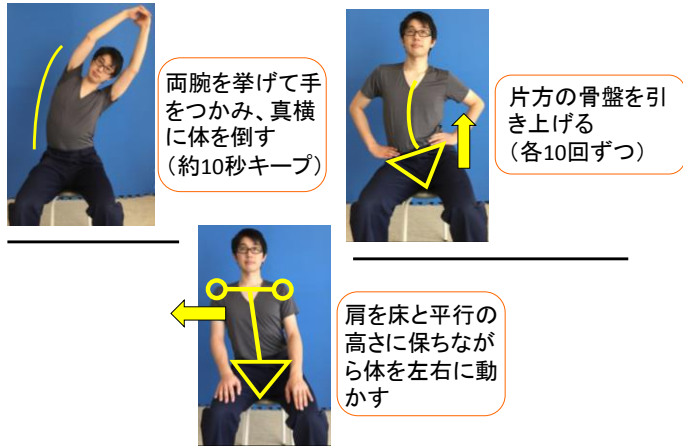
## 座り方の意識～体験～



## 自宅で出来る体操



## 自宅で出来る体操 ～左右差をなくすために～



## 自宅で出来る体操 ～肩甲骨・背骨・骨盤の協調性～





自宅で出来る体操  
～内転筋・大殿筋の活性化～



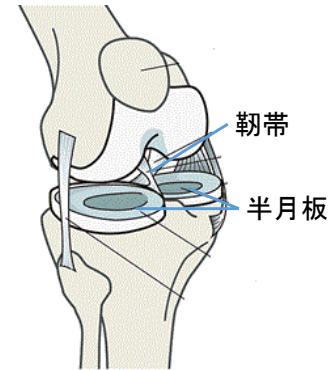
ももに物を挟んでつぶします



お尻のほっぺを寄せる

身体の軸を形成します

膝は伸びていた方が良く・・・

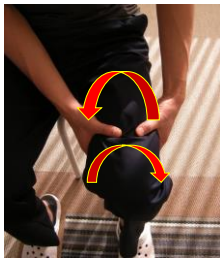


膝が曲がっていると、  
靭帯が緩んでしまう

↓  
靭帯が緩むと、  
膝関節が不安定になる

↓  
半月板等への負担を招く

自宅で出来る体操  
～膝を伸ばす～



ももをマッサージします



膝を伸ばします

自宅で出来る体操  
～体幹深層筋～



呼吸と一緒にいき、  
息を吐く際におへそをへこませましょう

## 自宅で出来る体操 ～あごを引きましょう～



後頭部が上に引っ張られるイメージを持ってください。  
あごを引き、首の後ろの筋を伸ばします。

## 日常生活で気を付けること

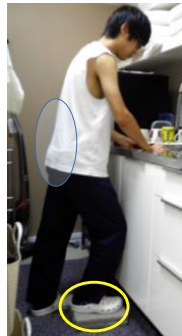


## 日常生活で気を付けること ～台所仕事～

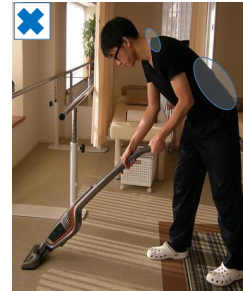


腰への負担を  
減らします

\* 立ち仕事をする際は、  
膝を壁に付けるか、足  
元に台を用意し、足を  
乗せることで腰にかか  
る負担を軽減できます。  
新聞や雑誌を束ねたも  
のでも結構です。



## 日常生活で気を付けること ～掃除～



腰、肩への負担  
を減らします

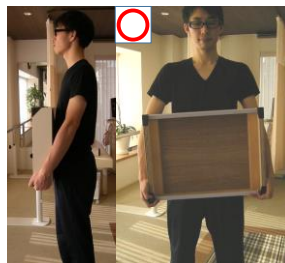
掃除機やモップは柄の長さ  
が調整できるのであれば長く  
調整し、体を  
起こします。



## 日常生活で気を付けること ～重たい物を持つ～



腰、肩への負担を減らします



体の近くおよび接地面積を大きくする

## 日常生活で気を付けること ～外出する・買い物に行く～

靴や鞆も姿勢に影響します！！

靴・・・ヒールは3cm以内がオススメ!



●まずはサイズが合っていること。  
そして、踵を覆うスニーカーのような靴がオススメです。

靴・・・リュックサックがオススメです!



●ショルダーバックのように片側だけに負担をかけないことが大切です。リュックを背負うことで背筋が伸びます。ただし、重いものを背負いすぎたり、紐が長すぎると背中が反ってしまうので注意が必要です。

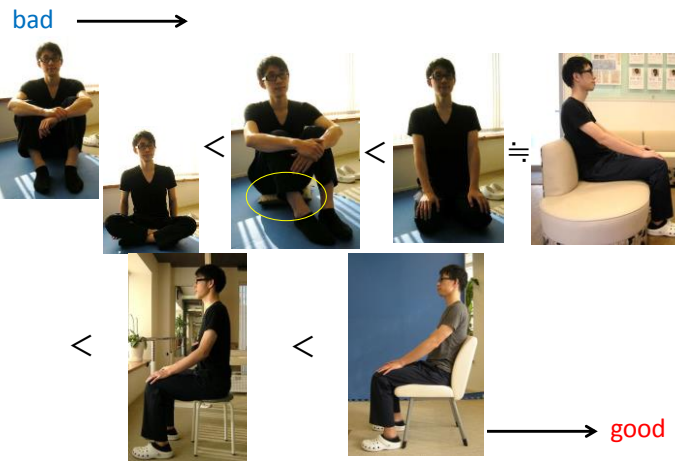
## 日常生活で気を付けること ～椅子に座ってパソコン・読書をする～



座った姿勢での工夫ポイント!!

- ① 背もたれに丸めたタオルなどを挟む。
- ② 足をしっかり床に着ける。  
台などを置いて調整する。
- ③ 座布団を敷く。
- ④ 手元から目までは30cmの距離を保つ。

## 背骨への負担に着目したいろいろな座り方



## まとめ

- ◆良い姿勢で得すること、悪い姿勢で損することについて説明した。
- ◇良い姿勢を維持するための体操を紹介した。
- ◆障害が生じにくい姿勢を取るポイントと日常生活の注意点について説明した。

**皆様の今後の生活のお役に立てれば幸いです。**