

椅子に座ってできる、姿勢を良くする体操

富士見台デイサービス 機能訓練指導員 松森

体操をする際は、「安全に運動を行う」ことが重要です。今回は、座位で行うことができる姿勢を良くする体操を紹介します。ストレッチ体操を行うのに気を付けることに、「呼吸に合わせて行う」ということがあります。呼吸に合わせて、ゆっくり体をうごかしましょう。

図4 座位姿勢でのストレッチ体操の内容

①
背中
の筋
ストレッチ



- お尻から手が伸びている意識で
- 息を吸って伸び、吐き丸まる
- 肩の筋力強化にもなる

②
肩甲骨
周辺筋
ストレッチ



- 左右の肩甲骨を寄せる
- 左右の肩甲骨を離す
- 肩甲骨の内外側の筋力強化につながる

③
わき腹筋
ストレッチ



- 片側のお尻をもちあげ、反対側に体を曲げる
- 腹筋の横の筋強化にもつながる

④
背骨
周辺筋
ストレッチ



- 腰に手を当てる、腰、肩、首の順番に体を捻る
- 背骨を柔らかくする

⑤
股関節
周辺筋
ストレッチ



- 足を組み、上げた膝の辺りを押さえながら、体を前傾させる
- 股関節を柔らかくする

⑥
ももの裏筋
ストレッチ



- 膝をしっかり伸ばさず、手を足首まで伸ばすように体を前傾する
- ももの裏の筋を柔らかくする