

## プログラム5(3) 『普段の生活でトレーニング③』

### ～腰・肩の運動と姿勢の工夫～』

<b>生活目標</b>	日常生活の中で体を鍛えたい！			
<b>目的・効果</b>	腰を伸ばし肩や胸を開いて動かす／腰痛予防の工夫を紹介			
<b>所用時間</b>	<b>活用方法</b>	<b>機能制限</b>	<b>運動姿勢</b>	<b>必要物品</b>
5～10分	みんなで 一人自宅で	痛みが出ない程度	座位・立位	内容に応じて
<b>注意点など</b>				

#### 1. 運動前の説明

- 運動する時間が取れない、今はちょっと膝が痛いので運動は休憩中といった方でも、普段の生活の中で体を鍛えることはできる。
- 背中を丸めていると、肺を守る肋骨を動かす筋肉が弱くなって肺が膨らみにくくなる。すると、息切れしたり、バイ菌を肺からちゃんと出せなくなって風邪を引きやすくなったりする。
- 背中を伸ばすには、骨盤を起こして腰を伸ばすことも大事。おなかとお尻も引き締められる。
- ちょっとひと工夫：物を置く時は、床に置かないで、棚などの上に置くといい。下のものを取る時は腰を曲げる動きになるが、上のものを取る時は腰を伸ばす動きになる。

#### 2. 「座ってテレビを見ている時」

- テレビを見ている時に、コマーシャルの時間を活用する。
  - ① 座った姿勢のまま、息を吸いながらへそを前に出すようにして背中を伸ばし骨盤を起こす。
  - ② 息を吐きながら少し腰を緩める。
- ※ コマーシャルの間くり返す

#### 3. 「入浴中タオルで背中を洗う時」

- 入浴時間を活用し運動する。
  - ① 腰と背を伸ばしてから、タオルを背中に回して両手で構えると手も動かしやすい。
  - ② 骨盤を起こした状態で、背中をそらしたり、丸めたりしながら洗う。

#### 4. 「テーブルを拭く時」

- 体を大きく動かす。手だけでなく、足にも交互に体重をかけて行う。
  - ① テーブルの左右の端から反対の端まで、手を大きく動かす。手前から奥、奥から手前と拭く。
  - ② もう片方の手でも行う。拭いていない方の手はテーブルについてよい。

## プログラム5(3) 『普段の生活でトレーニング③』

### ～腰・肩の運動と姿勢の工夫～』（続き）

#### 5. 「窓ふき」

- 体を大きく動かさず。手だけでなく、足にも交互に体重をかけて行う。
  - ① 窓の端から端まで、目線・肩の高さより上まで拭く。痛みが出ないところまででよい。
  - ② もう片方の手でも行う。拭いていない方の手は窓枠をつかんで支えてよい。
  - ③ 背中がピン伸びたら下まで拭く。下のほうを拭く時は、しゃがんだり座ったりしてよい。

