

# サロン通信

～自粛生活でも元気に！～

NO. 14

地域サロンは、コロナウイルス感染予防のため、現在集まって行う活動ができずにいます。

この間、体力が落ちてしまわないよう、自宅で簡単にできる体操やストレッチなどを、上尾市リハビリテーション連絡協議会の先生方にご協力いただき紹介していきます。

皆さんぜひチャレンジしてみてください。

寒さも本格的になり、冷えることによって、からだがなんとなく硬く感じる今日この頃。皆様いかがおすごでしょうか？

本日は、“体の可動域について” 学んでいきましょう。

★関節には、関節の特性上、**可動域が広い関節**と**狭い関節**があります。

丸に示した胸・股関節・足関節は、可動域が広い関節になります。(写真1)

逆に、腰や膝は本来、関節の可動域は少ないため、制限等により過剰に動いてしまいます。



写真1

## ★関節可動域の制限★

関節可動域の制限ができる原因の一つに不動があります。

つまり、関節に刺激をいれることで、可動域の低下を防ぎます。

○刺激→ストレッチ・筋力トレーニング・大股で歩くなど

## ★関節可動域の制限がある場合★

関節可動域制限がある結果、本来動かなくても良い関節が過剰に動きます。例えば、股関節が硬くなることによって、ひきおこされる腰の過剰な動きや腰痛などを引き起こす(写真2)

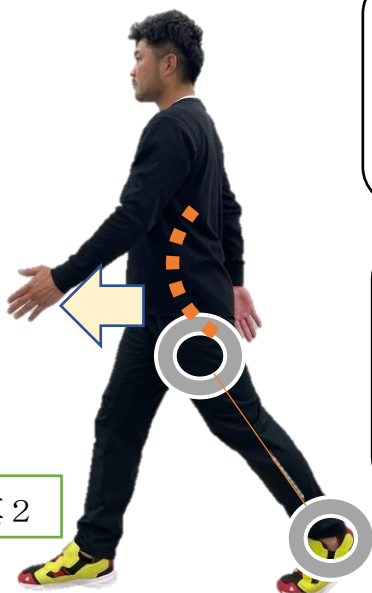


写真2

## ★歩行の場合★

歩いている所の場面を想像してください。たとえば、股関節が硬く、伸展可動域(後ろの足)が不足したら??

## ★代償として★

股関節の可動域低下のため腰が反るような形で、動くことで、代償します。この過度な腰の動きは、腰痛の原因となります。

★可動域改善のストレッチ★ をご紹介します！

下の図のように指先を床でさわることはできますか？

体操は毎日、ゆっくりと各 10 秒または 10 回数えていきます。

1 日に 1 回-3 回 自分の体と相談して行いましょう。

うらももストレッチ体操（股関節）



ベッドかマットに寝た状態からスタートです。

膝関節を抱えるようにします。その後膝の位置をずらさないように足の裏を天井に伸ばしていきます。うらももの筋（ハムストリングス）が伸びている感覚があれば、良いです！繰り返し膝を曲げ伸ばしましょう。

Check!!



- ✓床に手が付きますか？
- ✓手が真っ直ぐ上がりますか？

胸ほぐし体操（胸椎）



骨盤を立てながら腕を組みあげた時に胸を張りましょう！  
10 回上げ下げを行います。

骨盤を立てながら腕を上げ、体を横に倒すことで、体の横側を伸ばす運動を 10 回おこないましょう。

今回ご指導いただいたのは、



リハビリディサービスアクティ  
理学療法士 前田 PT です。

サロン通信のバックナンバーは  
右記の QR コードから check!  
または上尾社協ホームページへ！



上尾市リハビリテーシ  
ョン連絡協議会  
とは

上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の  
方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動  
を行っています。

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市平塚724

電話 048-773-7155