



～リハビリ通信～



はじめまして。4月27日から機能訓練指導員として働いている作業療法士の高橋鈴乃(たかはし りの)です。これから機能訓練の様子や自宅でもできる簡単な運動などを定期的に発信していきたいと考えております。よろしくお願いします！



今日のトピックスは？

- ・自己紹介
- ・椅子の立ち座りについて
- ・自宅で簡単にできる腹筋運動

○自己紹介

名前:高橋 鈴乃(たかはし りの)

年齢:23歳

出身:金ヶ崎町(六原)

資格:作業療法士(まだまだ新人の3年目です)

趣味:美味しいものの食べ歩き、相撲観戦



～作業療法(作業療法士)とは何か～

皆さんは作業療法とは何かご存じでしょうか？なかなかメジャーな職種ではないかと思います。作業療法とはリハビリ職の一種で特に日常生活を支える職業なんです。例えば、「一人で安全にトイレに行きたい」という目標があれば、その目標を達成するためにどのようにしてトイレまで行くか、スポンの上げ下ろしはどのようにするかなど

○自宅で簡単な腹筋運動

自宅でも簡単にできる腹筋運動を紹介します。腹筋は歩く時や起き上がるときなどたくさん使う筋肉なので維持することが重要です。寝たままでもできる簡単な運動なのでぜひ自宅でやってみてください！

1. 仰向けになって膝を立てる

2. お腹に手を当てておへそを見るように頭を上げる

3. 息を吐きながらキープ！(10秒)

4. 頭を下ろしてリラックス

リラックス



フー！



○椅子の立ち座りについて



今回は、立ち座りについて説明したいと思います。



1. 椅子の立ち座りはどこ筋肉を使っているのか

- ①太もも ②お尻
- ③腹筋 ④背筋

特に太ももやお尻の筋肉は歩く時にも必要な筋肉です。腹筋や背筋は基本的にどの動きをするときにも使う働き者の筋肉です。

2. なぜ立ち座りが重要なのか

では、なぜ立ち座りが大切かを説明していきます。

①日常生活の動きをする前に必ず行う動作だから

立ち座りは日常生活で何度も繰り返して行う動作になります。実際にどのような場面で立ち座りが行われているか思い出してみましょう。歩く前後、トイレの中、お風呂の椅子、食卓の椅子、ベッドで横になる前後など多くの場面で使用されます。そのため、立ち座りができないとその動きすべてが行えなくなってしまうんです。

②怪我をしてしまうから

年齢を重ねると筋肉や皮膚、骨などがだんだん弱くなってしまいます。特に、骨が弱くなく骨折しやすくなってしま病気を「骨粗鬆症」といいます。

年齢を重ねると椅子にドシンと座ってしまう方が多くいます。そうすると皮膚が赤くなったり、傷がついたりしてしまいます。また、最悪の場合はお尻の骨が衝撃に耐えられなくなり、骨折してしまうこともあるんです。

3. 立ち座りの注意点

・ドシンと座らない

先ほども記述したようにドシンと座ってしまうと怪我の原因になってしまいます。なぜ、ドシンと座ってしまうのか、それは筋肉をうまく使えていない(筋力が落ちている)からです。そのため、足の筋肉を維持するためにもゆっくりと座る意識を持ちましょう。必要に応じて、机に手をつく、手すりにつかまって座る、椅子の肘置きにつかまって座るなど工夫してみてください。

・立つときは足を少し引き、前に体重を移動させるようにする

人は立つときに足よりも少し重心が前になるようになっていきます。後ろ重心のままだと立つことができません。そのため、重心を前に出しやすいように足を体に引き寄せてしっかりと床に足をつきます。その後、お辞儀をするように重心を前に出して足に体重を乗せながら体を起こしていきます。必要に応じて手すりや机を利用してくださいね。



次回の内容は未定です。
お楽しみに～！！

【問い合わせ先】

株式会社ケアネット

ディサービス水沢

住所：奥州市水沢花園町1-19-16

電話：0197-22-2901

担当：後藤・岩下・向山

