

# 若さの基本は姿勢から！ 姿勢改善トレーニング

身近なものを利用して姿勢チェック



医療法人社団 百年会  
BIG TREE. 萩窪クリニック

食事	運動	生き甲斐
クリニック	フィットネス	在宅医療

# いい姿勢になると？

- 転倒予防にgood！
- いつまでも若く見える！
- 体の不調がなくなる！



食事	運動	生き甲斐
クリニック	フィットネス	在宅医療

# 本日使うもの

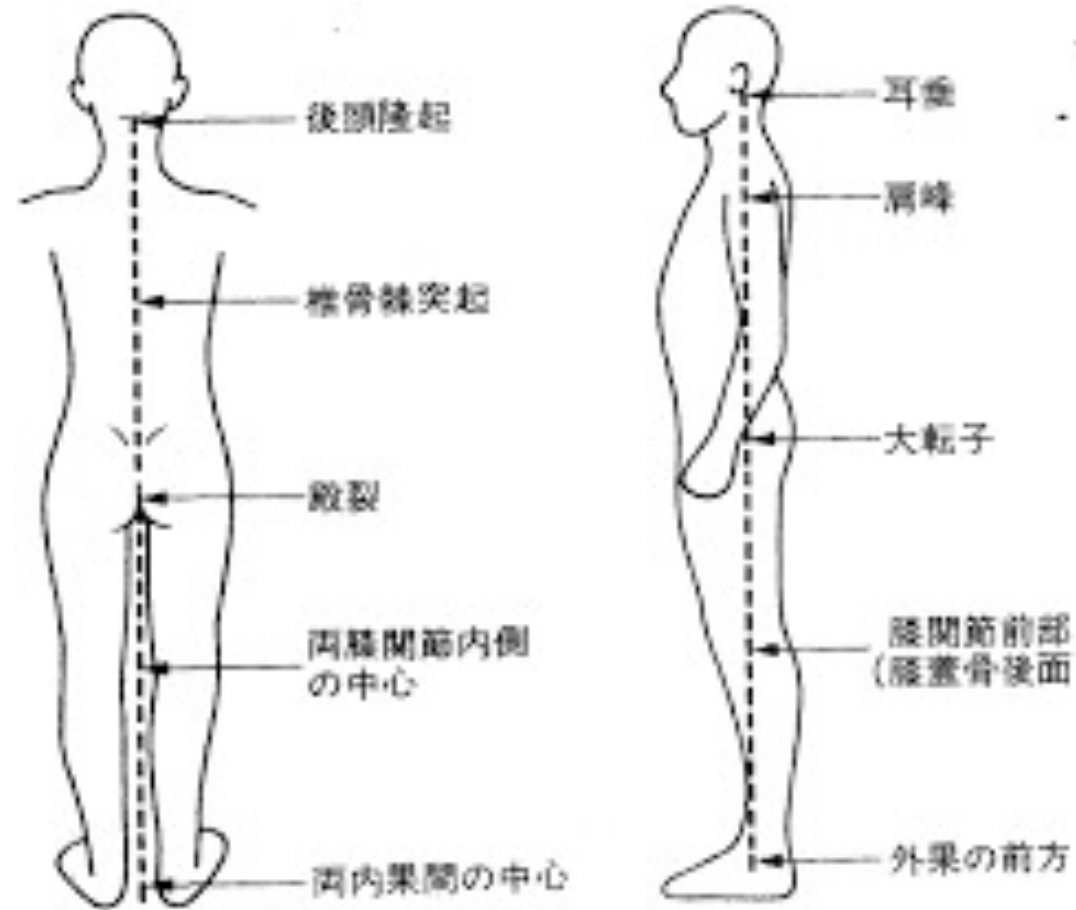
- タオル
- 鏡
- 壁
- イス



医療法人社団 百年会  
BIG TREE. 萩窪クリニック

食事	運動	生き甲斐
クリニック	フィットネス	在宅医療

# 一般的な姿勢の評価



医療法人社団 百年会  
BIG TREE. 萩窪クリニック

食事	運動	生き甲斐
クリニック	フィットネス	在宅医療

もう一度、鏡を見てチェック



医療法人社団 百年会  
BIG TREE. 萩窪クリニック

クリニック

フィットネス

生き甲斐

在宅医療



医療法人社団 百年会  
BIG TREE. 萩窪クリニック

食事	運動	生き甲斐
クリニック	フィットネス	在宅医療

# 姿勢が悪くなる原因（戻らない）

- 側湾症

- 圧迫骨折

- 脊椎感染症（化膿性脊椎炎、脊椎カリエス）

- 脊椎腫瘍

- 脳性麻痺

- パーキンソン病



食事	運動	生き甲斐
クリニック	フィットネス	在宅医療

背景には

# 骨粗鬆症が 隠れているかも

骨粗鬆症に関してはまた別回で



医療法人社団 百年会  
BIG TREE. 萩窪クリニック

食事	運動	生き甲斐
クリニック	フィットネス	在宅医療



# どうやって姿勢は戻していく？

患者さんを想定して実際に運動していきましょう！



医療法人社団 百年会  
BIG TREE. 萩窪クリニック

食事	運動	生き甲斐
クリニック	フィットネス	在宅医療

こんな患者さんは？

後弯平坦型

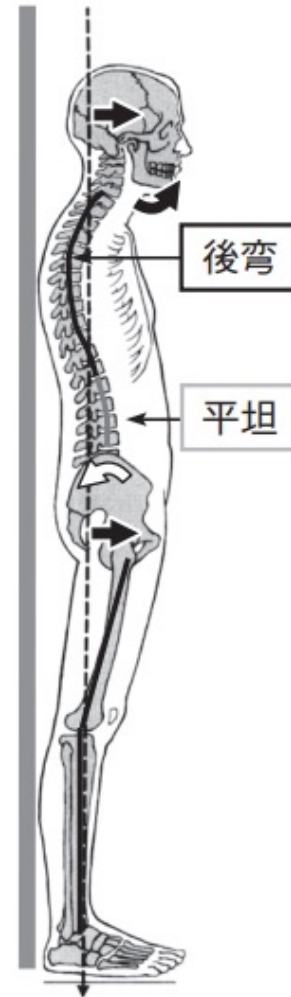


医療法人社団 百年会  
BIG TREE. 萩窪クリニック

食事	運動	生き甲斐
クリニック	フィットネス	在宅医療

# このような姿勢だったら？

- 首が前に出ている
- 顎が上がっている
- 胸椎が後方に変移
- 腰椎の平坦化
- 膝が伸びきっている



医療法人社団 百年会  
BIG TREE. 萩窪クリニック

食事	運動	生き甲斐
クリニック	フィットネス	在宅医療

# エクササイズ

- ハムストリングスのストレッチ（座位、立位）
- 肩甲骨体操
- あご引き体操
- ストレッチポール（タオルをまいて使用）



食事	運動	生き甲斐
クリニック	フィットネス	在宅医療

# まとめ

- 姿勢が崩れる原因を理解しましょう！
- 正しい姿勢を理解した上で意識しましょう！
- 積極的に体を動かしましょう！



食事	運動	生き甲斐
クリニック	フィットネス	在宅医療