

【社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業】

令和 元(2019)年11月9日(土)
於: 中原苑 13:30~15:00

第14回 教室 [無料]



中原苑セラエクサ®クラブ



社会福祉法人 磯子コスモス福祉会 理事長
鈴木 秀 雄

(関東学院大学名誉教授、学術博士、Ph.D.)

特定非営利活動法人日本セラエクサ協会 理事長)

◆運動の実践と共に、姿勢からも健康を考える：

1. 先ず、自身の姿勢を知ろう

- 1) 壁を背にして真っ直ぐに立つ
- 2) 頭、背中、尻、踵が壁に着いているか？

■正しい姿勢

全部（頭、背中、尻、踵）が壁についている、そして腰の後ろに手が入る隙間がある

■猫背の姿勢

腰の後ろの隙間に拳が入る

■腰突き出しの姿勢

背中だけがついている

■真直ぐな背骨姿勢

腰の後ろに隙間がなく手が入らない

2. 正しい姿勢を保持するために重要な筋肉群

- 1) 体の前面・・・①大胸筋、②腹直筋、③腸腰筋、④大腿四頭筋
- 2) 体の背面・・・⑤脊柱起立筋、⑥広背筋、⑦下腿三頭筋
- 3) 体の側面・・・⑧中臀筋、⑨内転筋

★大胸筋が短くなると・・・肩が前に出て猫背になる

●腕が上がりにくくなり、肩凝りも起こす

★体幹筋群（深層筋である横隔膜、腹横筋、多裂筋、骨盤低筋群）が弱くなると、

腹圧も上がらず・・・腰が曲がる [参考：重量挙げ時使用の腰ベルト]

●腰痛になりやすく、足が上がりにくくなり、バランスを崩しやすい

★下肢が弱くなると・・・尻が出て直立できない

●立ち上がりにくく、階段も昇りにくくなり、歩幅が狭くなる

特に、大腿四頭筋の弱さは、崩した姿勢を立て直す復元力を低くしてしまう

★中臀筋が弱くなると・・・片足立ちができづらくなる

●バランスを崩し、転倒しやすい

特徴として、体を揺らして歩き、歩幅も狭くなる

3. 体の細かい動きに関わる仕組みの正しい理解：

1) 全身の立位姿勢

- ①あなたは、今、足の裏のどの位置に、重心を置いて、立っていますか？
- ②全身の力が抜けていますか？
- ③大腿四頭筋は、緊張していますか？
- ※爪先寄り立つことと、踵寄り立つことの異なり
- ※鳥はどう歩いているか？……物を見続けているための動きとは、どのような動き？
- ※後傾姿勢では、何が起こるのか？……ふらつきに留意

2) 首・肩の周囲筋(頭を後ろに傾けた姿勢で、両腕の肘を曲げて肩の高さにし、胸を張る)

- ①肩をすくませ僧帽筋に力を入れ、両腕を脱力して、一気におろす
- ②肩の高さで、肘を曲げた両腕の肘を中心に回すが、肩甲骨を動かすことに集中する

3) 胸部(呼気、吸気の増進)

4) 腹部(横隔膜の上下動)

5) 猫背の改善(仰臥位で両腕を万歳して伸展)……こちらも腹式呼吸を忘れずに

6) 下腹部(腹筋に力を入れる仕方は ⇒ お腹を逆に凹ませる

7) 骨盤底筋群

- ①排便時・排尿時筋肉の動きを工夫
- ②仰臥位で両膝を曲げ、両肩を床に着け腹部全体を、挙げ下げ(臀筋をしっかり締める)

8) 骨盤(腸骨)……前傾姿勢の改善

- ①立位姿勢から両膝を着き、臀筋を締めて下腹部を前に突き出し、上体反らし
- ②腕立ての姿勢で両膝は着き、下腹部を床に近づけるように押し出す

9) 臀筋……立位で上体を反らすが、ただ曲げるのではなく、臀筋を締める

10) 伏臥位で、立位時の抗重力筋群の収縮……全体姿勢の矯正の試み

4. 学んだ知識を具体的な日常生活に生かすために：

正しい姿勢を保つための日常生活での留意点

- 1) 座位時に背中を丸めている ⇒ 猫背になってしまう
- 2) 座位時に足を組んでいる ⇒ 骨盤が歪んで、腰も曲がり易い
- 3) 長く座位そして座位が多い ⇒ 前かがみのため、首や腰に負担がかかる
- 4) 立位時に、片足にばかり体重をかけると ⇒ 骨盤、上半身が傾いてしまう
- 5) 荷物等を決まった方で持つ ⇒ 姿勢が片方に偏る
- 6) すり足で歩いている ⇒ 前かがみで、筋肉を十分に使わずつまずき易い
- 7) 歩行時に、左右に体が揺れている ⇒ 筋力が低下していて、転倒し易い

具体的セラエクス®実践運動プログラム 第14回教室内容

～ 姿勢を正しく保つための筋力運動と運動所要量を満たすために ～

★まず、ウォーミングアップ、腕振りスクワット……………ヨイシヨの運動
スクワットの方法は、後方腕振り膝曲げから始め、膝伸ばしでは完全には立ち上がらない
⇒ 常に大腿四頭筋の緊張を継続するため。 また、腕振りは肩の高さに……………ヨイシヨの運動

インターバルスクワット

第1回目は、スクワット3セット各30回の合計は90回(インターバル間の不完全回復は30秒間と20秒間)
第2回目は、スクワット5セット各20回の合計は、100回(インターバル間の不完全回復は一定の30秒間)
第3回目は、スクワット5セット各20回の合計は100回(インターバル間の不完全回復は一定の20秒間)
今回は、スクワット5セット各20回の合計100回

(インターバル間の不完全回復は一定の15秒間) ← 不完全回復の時間
※途中、きつければ、足踏みに変えて、運動は継続する

ここからは、上記「2. 正しい姿勢を保持するために重要な筋肉群」の運動実践：
(●言うまでもなく、筋群のストレッチも重要●)

- ★①大胸筋……………座位で両肘を後方に引き、大胸筋を伸ばし、逆の動きで力を入れる
- ★②腹直筋……………仰臥位で、腹直筋に力を入れる(踏ん張らずに、お腹を凹ませる)
- ★③腸腰筋……………椅子に座り、膝の上げ下ろし(高く上げましょう、大腿直筋も使う)
- ★④大腿四頭筋……………上記のスクワットで実践
- ★⑤脊柱起立筋……………伏臥位から上体反らし、両腕を伸ばして行えば、肩甲挙筋も使える
- ★⑥広背筋……………立位で上体を90度曲げ両腕を横に挙げる、押さえてもらうと効果的
- ★⑦下腿三頭筋……………カーフレイズ(壁にもたれ、相手を背負い、踵を挙げる)
- ★⑧中臀筋……………1) 壁なし空気椅子の体位で、両腕は真っ直ぐに前に伸ばし、暫く静止
2) 横向きで肘立て、体を斜め一直線にする、30秒×3セット(尻に力を入れる)
- ★⑨内転筋……………仰臥位で両膝を直角に曲げ広げる、相手に抵抗してもらい、両膝を閉じる

運動で、背中も“ピーン”と伸ばし、明るい気持ちと体を創りましょう!