



## あなたの座位姿勢はいい姿勢？ それとも悪い姿勢？

7月に入り、夏本番を迎えました。皆様いかがお過ごしでしょうか？さて、今月のテーマは座位姿勢の特に「座位姿勢の「良い」「悪い」とは？「シーティング」で快適な生活を！」についてお伝え致します。理学療法士が「基本的な座位姿勢」、「良い・悪い座位姿勢」、「座位で使われる筋肉」、「改善方法」をご紹介しますと思います。



### 1. 基本的な座位姿勢

#### ●座位姿勢のポイント

座っているときに**殿部、大腿部、足底**の3箇所に体重がのっていることが大切です。特に足底には「メカノレセプター」と呼ばれる感覚受容器があり**足底をしっかりと床につけて座る**ことで覚醒を促し、起立や歩行の準備ができます。

★足～膝～股の関節部の角度は**90度**で、脚は**肩幅程度**に閉じていることが理想です



### 2. 円背・反り腰

#### ●良い座位

いい座位は坐骨に重心を乗せる事が大切です。そうすると綺麗に座れお腹に力が入りやすくなり座って遠くのものを取ったりしやすくなります。



#### ●悪い座位姿勢

悪い座位姿勢では左の絵のような座り方で、お腹に力が入りにくい、内臓に負担がかかる、便秘になりやすいなどのデメリットがあげられます。



### 3. 座位で使用される筋肉

#### ●脊柱起立筋

座位姿勢を保つために主に作用する筋肉は**脊柱起立筋**です。**体を真っ直ぐに保つために**働きます。



#### ●腹筋群

体幹の支持性高めるために働くのは**腹直筋、腹横筋、内外腹斜筋**というものがあり腹筋群は**お腹の内圧**を高めます。



★2つの筋群は**バランスを取りながら作用**しており、どちらか片方の筋力が低下してしまうと**バランスが崩れます**。

### 4. 座位訓練

今回は姿勢修正に必要な**腹筋群**を簡単に鍛えることができる**ドローイング**を紹介したいと思います！！



#### ●やり方

- ①イスに浅めに腰掛け、骨盤をまっすぐ立てる
- ②大きく息を吸いながら、お腹を膨らませる
- ③膨らみきったら、ゆっくり息を吐きながらお腹を大きく凹ませる
- ④浅く呼吸をしながら、10～30秒キープする

もし、担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！