

# 『自立支援』にむけて

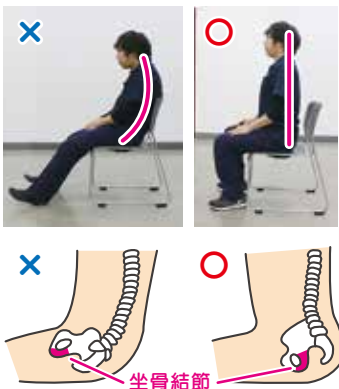
## 正しい姿勢で椅子に座るために

「座る」ことは、食事や排泄など人間らしい生活を送る第一歩になります。では、椅子での正しい座位とは、どのようなことを言うのでしょうか。今回は椅子の正しい座り方や正しく座るために必要なトレーニング方法を紹介します。

### 椅子での正しい座位とは

解剖学・運動学では、次のような状態を言います。

- ① 両方の足の裏がしっかりと床についている
- ② 骨盤がしっかりと起きて、坐骨結節に体重がかかっている
- ③ 横から見ると耳たぶ、肩、坐骨が一直線になっている・両足を手前に引き肩幅に開いて踏ん張れている



(正しく座れたときに手をお尻の下に当てると確認できる骨が坐骨結節です)

正しい座位を長時間続けることは、高齢者はもちろん若年層にとっても困難です。正しい姿勢を保つために、まずは食事開始の3分からなど目標時間を決めて少しずつ意識してみるとよいでしょう。

### 正しい座位を保つことのメリット

- ① 体幹・足の筋肉が働くため血液の循環が良くなり、覚醒が向上する
- ② 体幹、下肢筋力がつく
- ③ 肺が広がりやすくなり、呼吸がしやすくなる
- ④ 高齢になっても背中が丸くなくなり、肩や腰に痛みが出にくく、

その他高齢者は、誤嚥ごえんが防げる、排便がしやすくなるなどの改善が見られる場合もあります。

### 正しい座位を保持するためのトレーニング

#### 腹筋トレーニング

椅子に浅く座り（背中が背もたれから離す）、膝を曲げたまま太ももを

椅子から浮かし、両手を前に伸ばす。

10〜30秒×10回 1日3セット

(息を止めずに行いましょう)

※難しい方は座面や肘掛に手をつけて行

い、秒数や回数を減らしましょう。



#### 背筋トレーニング

椅子に座り背中と背もたれの間にごムポール（直径20cm程度）を挟み、ポールをつぶしながら胸を張るイメージで背筋を伸ばす。

3秒かけてポールをつぶす×10回 1日3セット  
※座布団を折り曲げて代用可。

#### 肩甲骨トレーニング

手を肩幅に開き四つ這いになり、肩甲骨を寄せながらお腹を下げる。

肩甲骨を広げるイメージで背中を丸める。

10回 1日3セット

いつまでも「正しく座る」ために、しっかりとトレーニングを行いましょ(無)理のない範囲で行ってください。



バックナンバー

きらめき通信 ミニ講座

検索

正しい姿勢を保ち、いつまでも若々しく健康に過ごしましょう。

羽水きらめき  
宮下 貴文  
(理学療法士)



羽水きらめき

TEL.0776-32-6000  
時間/8:00~17:00  
(月~金)

参考「人間力回復一地域包括ケア時代の「10の基本ケア」と実践100」大國康夫著  
出版:クリエイツかもがわ