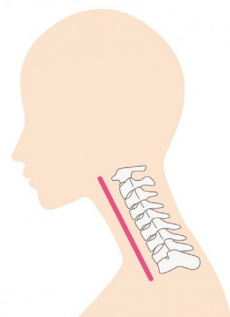
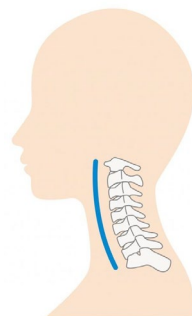




姿勢の話1【ストレートネック】

今年定期的に姿勢について話を載せていきます。一回目は**ストレートネック（頭部前方姿勢）**について特徴とトレーニングについて説明していきます。頸椎は通常後方に反るようにカーブしています。ストレートネックはカーブがなくなるため、頭部が前方に突出してしまう状態です。ボーリング玉ほどある頭部が前方に出ることによって頸部の負担は極めて大きなものになります。また、顎を突き出すようにして、ツバを飲んでみてください。普段の姿勢より嚙下しづらいと思います。高齢者にとっては嚙下障害の要因にもなる姿勢です。



次は自分が頭部前方姿勢かの確認です。壁に背中がつくように楽な姿勢で立ちます。そのときに首が壁から離れるようであればストレートネックの傾向があります。

～ストレートネックに対する運動～

①後頭下筋群を緩めるストレッチ

姿勢：仰向けになります。首が過度に伸展しないようにタオルを入れ調整しましょう。

方法：顎の下に手を入れる。うなずくように顎の下の手を押し、首に力をいれます。後頭部で軽く下方に押します。

ポイント：後頭部が浮かないように注意して下さい。

①後頭下筋群を緩めるストレッチ

②頸部のリセット運動

②頸部のリセット運動

姿勢：椅子座位 浅く良い姿勢で座る

方法：タオルを首の後方、中間部に引っ掛ける。

軽く前方にタオルを引きながら首は顎を引く。

ポイント：一回一回は短くて構わないので頻度を増やす。



※姿勢に対する頸部、体幹の運動の原則

- ・痛みがない範囲で行って下さい：上記の運動も痛みが出る運動ではないので痛い場合は実施しないで下さい。
- ・完全を目指さない：姿勢は長年の生活にて構築されたものです。現在より少しでも良くなることを目指して下さい。
- ・息を止めない：姿勢によっては少し力が入ることがありますが、息は止めずに行いましょう。

【今月のアロマ情報】～ヒバウォーターと消臭の関係～

先月紹介したハーブウォーターの1つである「ヒバウォーター」を提供して頂きました！そこで今回、以下の①の作用に着目して空気清浄・消臭についてオムソーリの事務所で実験しました！



△ 期待される作用 △

- ① 抗菌、抗ウイルス、抗真菌、免疫調整
- ② 副交感神経強壮、鎮痛、鎮静、抗炎症

実験方法

- ・期間 4/3～5/1
- ・消臭場所 事務所の玄関、靴箱
- ・ヒバウォーターの噴霧 平日の朝、夕に玄関、靴箱にそれぞれ5噴霧する。
- ・評価方法 1週間ごとにアンケートで香りの変化を数値化する。

結果は来月発表します!!



【ステップアップ】

看護師の中川です。先日『手・肘・肩の医師が語るヘルスケア』という講演に参加しました。日々の姿勢や呼吸を気をつけることで様々な痛みが改善する可能性があります。



関節が痛くなる原因について

運動機能障害症候群、筋骨格系疼痛という考え方があります。それは痛みが、本来は動いて欲しくない方向に関節が動くことによる機械的(力学的)ストレスが原因となった、微小損傷が原因となっているという考え方です。

全ての物体には最小抵抗の方向に動く性質があります。正しい動きをしていると思っていても、実は動きやすい方向へ動かしてしまう性質です。その性質で反復動作をしたり、また同一姿勢を維持したりすると、関節の柔軟性・硬さに関連した代償が生じてしまいます。さらに特定方向への運動を繰り返すことで、微小損傷が生じます。これらが原因となり、関節が傷を受け、構造が変化し、痛みが生じます。

対処法

運動機能障害症候群に対するアプローチ、リハビリはまずストレッチングが大切です。特定の筋力が弱いと特定の方向へ関節が動く原因となりますので、バランスよく筋力を強化します。また特定の運動パターンや姿勢を修正します。例えば靴の保持や睡眠の時の姿勢を正しくすることを目的に、日常生活の修正や環境因子の整備が必要となります。



「きほんの呼吸」と胸郭

呼吸を気にして体幹を整えることでバランスが良くなり、様々な痛みが改善されることがあります。

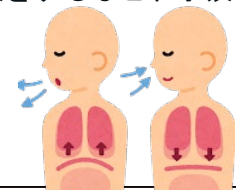
呼気は肋骨内旋、吸気は肋骨外旋の動きをしていますが、多くの日本人は、息がしっかりと吐けていなくて、吸気の肋骨外旋の位置で止まっている人が多いと言われています。

そこで息を吸う時に胸が広がり、お腹が凹む、息を吐くと腹部が広がる、このような正しい呼吸ができるように、呼吸を修正する必要があります。また息がしっかりと吐けていないので、しっかりと吐ききる訓練も必要です。

通常呼気では横隔膜は弛緩し、吸気では横隔膜は緊張しますが、多くの日本人は息を吐き切ることができていないので、横隔膜の緊張が維持されてしまっています。この緊張をほぐすようにするためにも、しっかりと吐き切ることが大切です。本や動画を見たり、ピラティスが有用と言われていました。

体幹の安定は、天井・壁・床で保持されています。天井は横隔膜、前後の壁は腹横筋、内腹斜筋、後ろは背骨の前にある多裂筋、底面は骨盤底筋から成っています。

もし横隔膜がしっかりと使えないと、体幹を保持できないだけでなく、鎖骨を上げて呼吸をするなど、呼吸に対するストレスがかかり、疲れやすくなってしまいます。



参照:『手・肘・肩の医師が語るヘルスケア』【#在宅医療研究会 オンライン | 1月度開催レポート】
https://note.com/hokantokyo_study/n/nfd5a3332152e

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間 8:30~17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部