



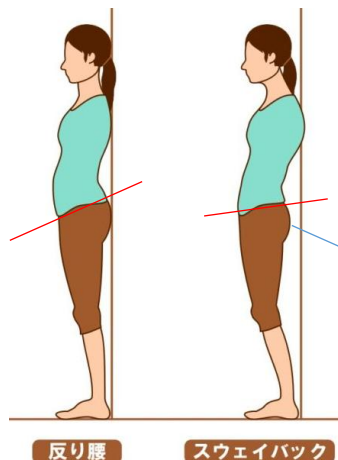
姿勢の話3【スウェイバック】

今回は姿勢をテーマに第三弾をお話します。

今回は**スウェイバック**です。今まで、ストレートネック、反り腰と聞き慣れた言葉でしたが今回は普段聞き慣れない方も多いと思います。少し反り腰を似ているので、まず、違いを確認しましょう。今回も背中を壁に向け、踵を壁につけ、リラックスした姿勢で立ちます。

反り腰：腰と壁の間に隙間がありますが、臀部と壁に隙間がありません、そして骨盤が前に倒れています。

スウェイバック：腰と壁の間に隙間があり、臀部と壁も離れています、骨盤が正中か後方に倒れています。



スウェイバックでは臀部が壁から離れる

図：ちねんスポーツ整骨院

原因は腹圧を上手くかけることが出来ない、臀部・ももの前の筋力が不十分である、骨盤の安定性の低下、ももの裏の筋肉が硬い、胸椎が硬いなどが挙げられます。

今回は①骨盤を安定させる筋トレ、②胸椎の硬さに対するストレッチを紹介させていただきます。

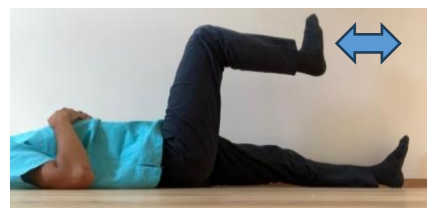
～スウェイバックに対する運動～

①姿勢：股関節、膝関節90度にしします。

方法：股関節を屈曲するように膝を頭方に寄せます。ゆっくり戻し、繰り返します。

ポイント：あまり大きくは動かないと思います。出来る範囲で動かしましょう。

膝下が下がらず、床に平行になるように行いましょう。



②姿勢：膝を付き、手を伸ばし、拝むような姿勢をとります。

方法：ゆっくり胸を反るように動かします。

ポイント：腰などに痛みがない範囲で実施して下さい。

肩に痛みがある人は行わないで下さい。



※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】

～出張アロマ in 是政～

9月16日に府中市是政で毎月第3(土)に開催されている"ミモザマルシェ"に参加してきました！

お客様にはワークショップで

「体調に合わせて作るアロマスプレー」を作って頂きました。アロマに触れていただく、とても良い機会になりました！

他にも食品など毎月いろんな出店があり、とても楽しそうですよ♪

是非、第3(土)に遊びに行ってみてください！

【Address】

ミモザハウス

※10月は第4(土)に開催

〒183-0014

東京都府中市是政5丁目21-10



アロマのブース



ミモザマルシェ外観

おすすめの購入サイト

【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】

<https://www.aromastore.jp/>

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中



【ステップアップ】

先日**フットケア研修**に参加してきました。健康な足を守ることは利用者様の毎日を守るためにとても重要です。足は加齢や慢性疾患に伴って様々なトラブルを生じ、疼痛による歩行障害や病変の重篤化などを引き起こす原因となります。足を清潔に保ち血流や感覚障害などの異常、胼胝(タコ)や陥入爪を早期に発見しケアを行なうことで、少しでも長く健康な足で歩く助けとなります。足を守ることは**健康寿命の延伸**や**介護予防**にも直結するためフットケアへの関心はますます高まっています。

【フットケアとは】

フットケアとは、巻き爪や陥入爪などの爪トラブルや、胼胝(タコ)や鶏眼(ウオノメ)などの皮膚トラブルなどの足に起こるトラブルを改善・予防するためのケアのことです。フットケアは、爪切りだけではなく、足の状態を観察することや足の清潔保持や保湿すること含まれます。

【フットケアの効果】

- ・足の循環改善
- ・足のトラブル改善
- ・歩行バランスの改善
- ・下肢筋力・身体機能の改善
- ・活動性の向上
- ・転倒不安の軽減 ... 等です



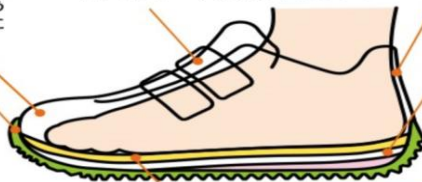
【糖尿病・下肢循環障害とフットケア】

糖尿病足病変の誘引で大部分の占めるのが靴擦れ(69%)といわれています。他者による下肢の観察や靴選びが重要となっており、フットケアの普及により65%程度 of 下肢切断率が低下したとのデータもあります。

正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm~10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。

- ① 甲の高さが調節できる？
足に合わせて調節できる、ヒモかマジックテープがおすすめです！
- ② つま先は広く厚みがある？
足の指で“路面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。
- ③ つま先は少し反りあがってる？
靴のつま先に反りがないと蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。
- ④ かかと部はフィットしてる？
足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。
- ⑤ 靴底に適度な弾力がある？
路面からの衝撃を緩衝し、足への負担を軽減します。
- ⑥ 足が曲がる位置で靴も曲がる？
サイズが大きいと、曲がる位置がズれます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。



参考：訪問看護経営マガジン

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