

毎日
健やかに過ごす
ヒントをお届け

ちゅーりっぷ通信

正しい姿勢

まずはセルフチェック!

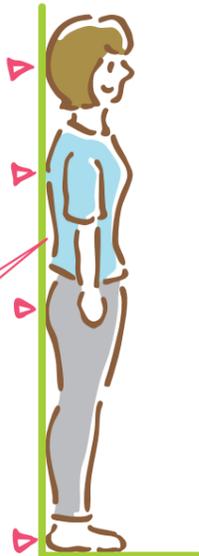
よい姿勢を取ろうとせず普段どりの立ち姿で!

壁や柱を使って 縦の軸

後頭部・肩甲骨・お尻・踵の4点が壁に触れている?

壁と腰の間隙は手のひら一枚分?

壁に触れていない部分があったり、隙間が大きすぎたりする場合はからだが歪んでいる可能性があります。

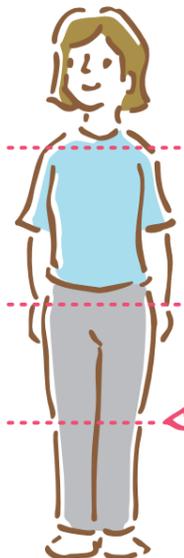


全身鏡を使って 横の軸

肩・腰・膝の高さは左右同じ?

膝のお皿は正面を向いている?

片方の肩が下がっていたり、腰が片側に傾いていたりする場合はからだに歪みのあるサインです。



新しい季節に!正しい「立つ・座る・歩く」の新習慣
やわらかな日差しが降りそそぎ、木々の蕾も膨らみ始める春。縮こまっていたからだをピンと伸ばし、ご自分の姿勢を見直してみませんか。脚を組む、頬杖をつく、同じ姿勢のまま長時間過ごす...そんな日

日常生活での何気ない習慣がからだの「歪み」につながります。歪みが常態化してしまうとバランスが偏り、転倒やケガのリスクも。また、姿勢とからだ・こころは不思議とつながっていて、正しい

姿勢はからだの不調の予防・改善だけでなく、気持ちまで明るく前向きにする効果があるといわれています。始まりの季節に、日々の姿勢を整える新習慣を身につけてみませんか。

からだ・こころ
リフレッシュ!

今日から意識してみよう 姿勢のキホン

監修 谷敏満

(理学療法士/訪問看護ステーション 保土ヶ谷)



春のお出かけ、
お手伝いします!

福祉用具センターのレンタルサービス(有償)

移動も安心♪ 観光用車いすのレンタルサービス



用途にあった車いすを多数取り揃えています。

観光旅行では移動距離が長くなるため、車いすを利用することでより快適に観光を楽しめます。横浜の主要スポットはバリアフリー設備が特に充実しており、車いすでの移動もスムーズに行えます。

たった1日から
レンタルOK!!

【車いすレンタルサービス】
貸出料金：2,400円～/月
(車いすの種類・機能により変わります)
※利用期間は1日から可能です。
但し、1日～1か月まで同一料金となります。

ご利用者さまからの声

「高齢の両親が長時間歩けるか心配でしたが、車いすレンタルをしたおかげで安心していっしょに観光を楽しむことができました。」

※「横浜ユニバーサルツーリズム・モデルコースマップ」は、「横浜観光バリアフリー情報」を検索
<https://www.welcome.city.yokohama.jp/accessibility/#homeCourse>

プラスαのアイテムで 腰がラク&正しい姿勢へ

いまお使いのいすに、機能派なサポートクッションをプラスしてみませんか。座ったときに体重のかかる部分を支え、無理なく背筋の伸びた姿勢が保てます。車いすにもお使いいただけます。



作業療法士が開発
(PINTO W / ビーエーエス)
福祉用具便利帖P.103

正しい姿勢づくりもサポート!!

転倒予防&姿勢改善に役立つ ウォーキングポール

両手に2本のポールを持つだけで! 転倒リスクの軽減だけでなく、背筋が伸び左右バランスのとれた歩行姿勢に。観光や街歩きにご活用ください。



はじめてにぴったり!
(レビータネクト/シナノ)
福祉用具便利帖P.137

●上記でご紹介した商品の内容は、電子カタログ「福祉用具便利帖(P103,137)」でご覧いただけます。
電話でのお問い合わせは、福祉用具センター ☎045-227-6665 まで
受付時間 月～土 10:00～16:00



福祉用具便利帖のQRコードはこちら

介護者のための相談電話

介護に疲れたとき...ほっとライン

介護に疲れて行き詰まったり、不安になったりしたとき、ひとりで悩まないで、ほっとひと息ついてみませんか?

電話 045-227-1718

お客様相談室

気になることがあったら...ご相談ください

「お客様相談室」では、事業やサービスについてのご意見やご要望をお受けしています。まずはお気軽にお電話ください。

フリーダイヤル 0120-701-782

※電話受付は年末年始および祝日を除く月曜～金曜の8:45～12:00 / 13:00～17:15まで。ご相談内容等は秘密厳守いたします。

協会の理念

- お客さまの満足
- 人を大切にし共に育ちあう協会風土
- 公正で透明感のある協会倫理

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

〒220-0021 横浜市西区桜木町6丁目31番6階

電話 045-227-1700(代) ファックス 045-227-1701

ホームページ <https://www.hama-wel.or.jp>

日頃より当協会のサービスをご利用いただき誠にありがとうございます。今後「ちゅーりっぷ通信」送付をご希望でない場合は、お手数ですが、上記までご連絡いただけますようお願い申し上げます。



理想の立ち姿勢は、 縦軸と横軸がそれぞれまっすぐ

常に意識したいのは「軸」。前頁でセルフチェックしたように、縦横の軸それぞれがまっすぐになっているのが理想的です。背骨をからだの中心で支えるイメージで、あくまでもリラックスした状態で立ち、「肩の高さに左右差はないか」「膝とつま先は前を向いているか」などを確認しながら立ってみましょう。もちろん無理をして力まなくても

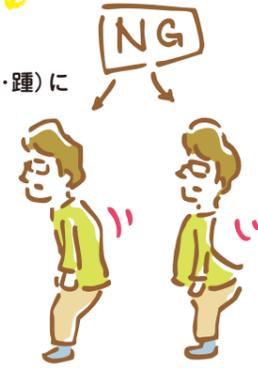
大丈夫。出来なくても自分のからだの状態を「意識する」ことが大切なのです。
日常動作には一人ひとり癖があり、動かしやすい方向に姿勢が偏りがち。荷物を左右持ち替えたり、利き手と逆の手でお茶を飲んだり、「よく使わない側」を意識して生活することも歪み改善に役立ちます。



MEMO

正しい立ち方はコレ

- 足は肩幅より少し狭く開き、つま先はやや外向きに
- 足裏の3点（親指の付け根・小指の付け根・踵）に均等に体重をのせる
- 顔は正面、耳は肩の真上にくるようなイメージ
- お腹とお尻に軽く力をいれる
- 腰は反らし過ぎない
- 肩・腕は力をぬいてラクに



つま先で蹴り上げながら踵からしっかり着地する
からだの歪みなどから歩き方に癖がついてしまっている人は多いはず。上半身が固まったまま脚だけ動かしている、からだを左右に揺れている、猫背など…こういった癖がいつの間にかからだの不調につながることもあるため正しい歩き方も知っておきましょう。
「立つ・座る」同様、頭がからだの中心線上に来るよう縦横軸を意識します。背筋を伸ばし、顎は軽く引き、目線は足元ではなく10m先を見るような感覚で。視野を広げて歩くことは、安全にもつながります。後ろ脚で蹴り出し、前脚の膝はなるべく曲げず踵で着地。足指で地面を掴むようにするとより安定した歩行となります。肩と腕の力は抜き、脚の動きに合わせてテンポよく腕を前後に大きく振ってみてください。しっかり振った腕が脚の動きを助け、歩行もラクになります。

MEMO

正しい歩き方はコレ

- 背筋を伸ばし、目線はまっすぐ前方へ
- 腕は前後にしっかり振る
- 踵から着地する
- 後ろ脚の親指を使ってつま先で地面を蹴り出す



座る



MEMO

NGな座り方はコレ

- 頭や肩が前に出る
- 背中が丸まっている
- お腹を突き出し、腰が反り過ぎ
- 浅く座る
- 背もたれにもたれかかる
- 足を組んで座る



お尻・両脚の3点で支えて座る

長時間座っていると疲れてくるのはなぜ…その理由は、脚への意識が薄れ、お尻1点のみでからだを支えがちだから。骨盤がバランスを取ろうとして後ろに傾き、姿勢が崩れることで疲れやすくなるのです。
基本の座り方は、まずいすに深く腰掛け、お腹に少し力を入れて背筋を伸ばします。さらに骨盤を

左右水平にして座り、お尻と両脚の3点でからだを支えます。できれば膝が90度に曲がっている状態で足裏全体がしっかりと床にしているのが理想的です。
また、正しい座り姿勢を補助するためにクッションなどを活用するのもおすすめです。骨盤下に敷いたり、背中と腰の間に挟んだりして調整してみましょう。

姿勢づくりトレーニング

体幹を鍛える簡単体操をご紹介！
筋力&柔軟性をつけておくことで、座る・歩くなどの日常動作の安定性も高まります。

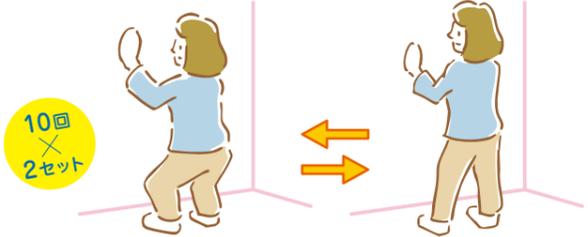
上半身の柔軟性改善

座ったままできるグーパー体操



パーで勢いよく腕を出して指先までしっかり伸ばす
グーで肘をしっかり引いて胸を開く

背筋を伸ばして壁向かいスクワット



そのままゆっくり膝を曲げる
顔を上げ背筋を伸ばした状態で壁に両手をつく

バランス感覚の強化

片足立ち



必ず椅子やテーブルに片手でつかまって！
前を向き、片足を5cmほど持ち上げ30秒キープ（つま先が床から離れる程度でもOK）