

「姿勢と歩き方」講座

ひばりの森訪問看護ステーション宮前

住所 宮前区小台2-7-10-107

TEL 044-750-9161

理学療法士:小○ 加○ 矢○

1. 良い姿勢とは？



- ①背筋が伸びている
- ②耳・肩・股関節が一直線になっている
- ③天井から糸で吊るさているイメージ

※杖を使用する場合

杖の高さは腕を自然と伸ばし
軽く肘を曲げた手首の位置

2. 姿勢が悪いとどんな影響があるか



- ①腰や膝・肩・首が痛くなる
- ②歩く速度が遅くなる
- ③転びやすくなる
- ④ムセやすくなる
- ⑤呼吸がしにくくなる
- ⑥疲れやすくなる
- ⑦内臓が圧迫され食欲減退や便秘を引き起こす

※注意点※

体調が悪い場合や痛みがある場合は無理をしないこと

〈ストレッチ〉 30秒間 1~2セット



①

- ・ 真っ直ぐ反らす
- ・ 腰より胸を意識
- ・ 深呼吸しながら



②

- ・ 前脚は伸ばす
- ・ 背中丸めない
- ・ 深呼吸しながら



③

- ・ 左右交互に行う
- ・ 後ろ脚は伸ばす
- ・ 目線は正面

〈トレーニング〉 5~10回 1~3セット



①

- ・ 左右交互に行う
- ・ 腰を落とす



②

- ・ あごを引く
- ・ 骨盤を起こす



③

- ・ 胸を張るように
- ・ 肘より肩を引く