

多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより



令和元年 10月号 No.344

色づく木の葉に、地面に重なる落ち葉や木の芽。
季節はもうすっかり秋になりました。
秋景色を見ながらのウォーキングには最高の季節です。
100歳まで自分の足で歩くためには、体を支える筋肉
が必要です。特別なトレーニングをしなくても、
日常的に立つ、歩くなどの動きを正しくするだけで
長寿体質の筋肉が作れます。
そこで、今回は「正しい立ち方・歩き方」についてお知らせします。



【9月の活動件数 100件】

●申請手続き代行		●訪問・相談業務	
・食の自立支援(配食)	0件	・高齢者実態把握	1件
・生活管理指導員派遣	0件	・医療・介護に関すること	92件
・生活管理指導短期宿泊	0件	・その他	6件
・緊急通報システム	0件		
・紙おむつ支給申請	1件		

介護や生活の上でお困りのことがあれば、
いつでもご相談ください。

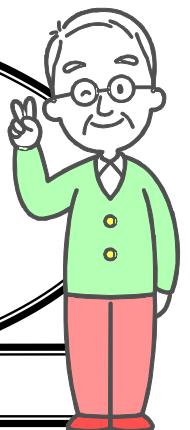
天寿荘

天寿荘在宅介護支援センター

坂井賢一 村島勲 納富敦子 尾形ひとみ

電話74-3100

直通74-4818



天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

は つ ら つ

令和元年10月号 No.151

「正しい立ち方」を日々実践しよう！！

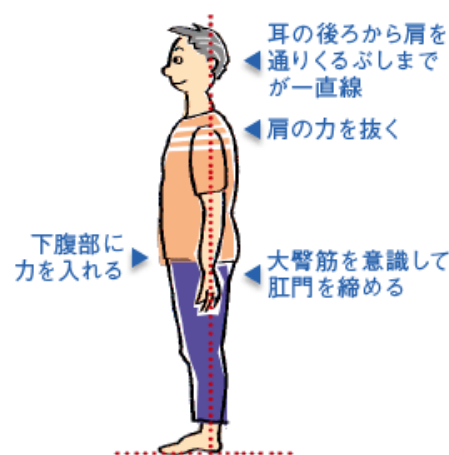
なぜ姿勢がくずれるのでしょうか。

中高年の姿勢のくずれで目立つのは「前傾姿勢」、いわゆる「猫背」。猫背は、背筋や胸筋が縮んでしまったために起こります。一方、猫背とは対照的な「反った姿勢」も、間違った姿勢。原因は、腰の筋肉が縮んでおなかが突き出てしまうためです。さらに、中年以降は足裏のアーチ（土踏まずの部分）が下がって、姿勢を保ちにくくなる傾向があります。



こうした姿勢のくずれが起こると、立つだけで疲れてしまい、長時間立っていられなくなります。

「正しい立ち方」を実践するだけで立つための筋肉が鍛えられます。ポイントは「おしりの筋肉である大殿筋を意識し、肛門を締めて立つ」こと。肩に力を入れず、下腹に力を入れて立つよう心掛けてください。これだけで曲がっていた背中や膝が伸び、後ろに落ち込んでいた腰が持ち上がります。背中が伸びれば胸もまっすぐになり、アゴも引けます。いくつになっても若々しい姿勢を維持できます。



正しい歩き方をマスター

正しく歩くために、まず正しく立ちます。歩き出す際、前足はかかとからつき、後ろ足は足の親指でしっかり蹴り出すことを意識してください。これだけで自然と背筋が伸び、膝が伸び、疲れのない歩き方が実現します。



～ベネッセの介護相談室より引用～