

# B & Bテキスト⑨

## (姿勢の改善)

★体幹の筋力を鍛える★

★体の柔軟性を高める★

座っている時間が多い、外出や運動機会が減っている、など不活動な状態が続くと、筋力が低下したり、体が堅くなったりします。

また、腰や膝に痛みを抱える人は、痛みを庇うために姿勢が悪くなりがちです。

体幹の力が弱くなってくると、姿勢を保つのが長い時間難しくなり、いわゆる「腰が曲がった状態」になります。これを円背姿勢と呼びます。

円背姿勢が続いてしまうと、腰や膝への負担が大きくなるので、痛みも余計に強くなる傾向があります。



# ＜姿勢の改善＞

## ◆体幹の筋肉を鍛えます

①腹筋のトレーニング

②背筋のトレーニング

## ◆体の柔軟性を高めます

③肩甲骨のストレッチ

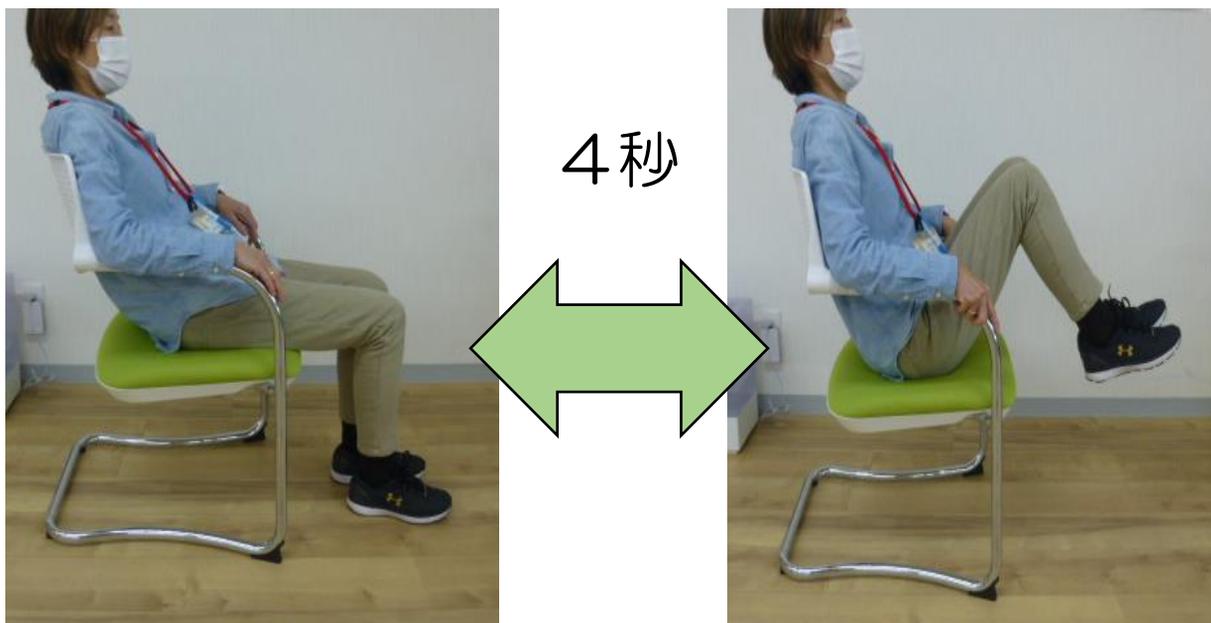
④体幹のストレッチ

⑤骨盤のストレッチ



# <腹筋のトレーニング>

【推奨回数】 15回以上  
※背もたれがある椅子で行う



動作はゆっくりと大きく行ってください。

太ももを4秒かけてゆっくり上げ下げします。  
足の付け根（股関節）から動かすように、  
両足は膝を軽く付けた状態で行います。

(立位・**座位**・その他)

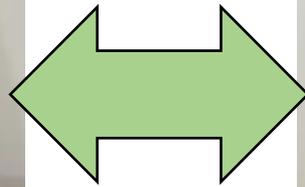
体-K①

# <背筋のトレーニング>

【推奨回数】 15回以上  
※ゆっくり大きく動かす



4秒



- 腕を前に伸ばす
- 背中を丸める
- お尻を寝かす  
(背中からおへそが  
引っ張られている  
イメージ)

- 背筋を伸ばし胸を張る
- 肘を後ろに引く  
(左右の肩甲骨を寄せる)
- お尻を立てる  
(おへそが前に引っ張ら  
れているイメージ)

(立位・**座位**・その他)

体-K②

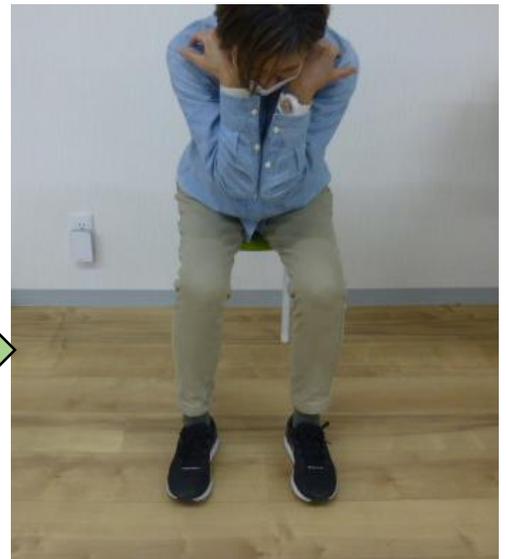
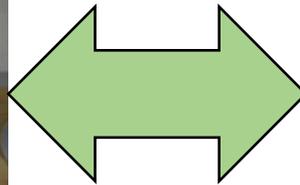
# <肩甲骨のストレッチ>

【推奨回数】 15回以上

※ゆっくり大きく動かす  
※肩甲骨を動かすように



4秒



- 胸を張り背中を反らす
- お尻を起こす  
(背中で肩甲骨を寄せるイメージ)

- 背中を丸める
- 体を小さく肘をつける  
(背中を広げて肩甲骨を開くイメージ)

(立位)・(座位)・その他)

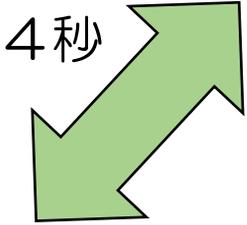
体-S①

# <体幹のストレッチ>

【推奨回数】 1分間程度

※上半身をしっかり伸ばして、  
逆に下半身は動かさないように

4秒



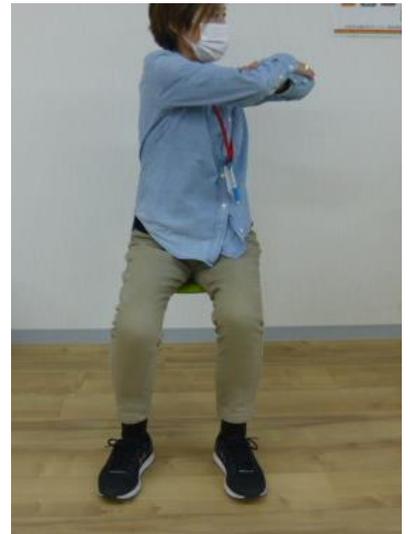
4秒



鼻から息を吸う



口から息を吐く



口から息を吐く

(立位)・(座位)・その他)

体-S②

# <骨盤のストレッチ>

【推奨回数】 前後15回以上

- ※息を止めずに呼吸もしっかり意識
- ※ゆっくり4秒掛けて一つの動作を行う

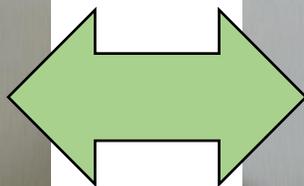
👉骨盤が立っている状態



👉骨盤が寝ている状態



4秒



- 胸を張って、へそを前に出す。お尻をしっかりと立てる。
- 背筋を伸ばしながら、鼻から息を吸う。

- 背中を丸め、へそを引っ込める。お尻をしっかりと寝かす。
- 体を丸めながら、口から息を吐く。

(立位・**座位**・その他)

体-S③