



「福井県理学療法士会」の頭文字をローマ字の「F」でモチーフにし、理学療法士の心をハートで県民の皆様に療法士の活動を啓発、県民の健康と日々の生活を全力でサポートする療法士の姿を全体で表現しています。

はじける笑顔 輝く未来へ！！

Vol. 11
2017 DEC

私たち理学療法士がサポートします。



INDEX

- スポーツ特集① **福井国体での理学療法士の活躍！**
- スポーツ特集② **子どもの体の異変**
- スポーツ特集③ **シルバーリハビリ体操**
- 輝く理学療法士
選手の声**

- 福井県理学療法士会会長挨拶**
- 理学療法展 2017**
- ワンポイントアドバイス**
 - 腹斜筋を鍛えよう！！
- 四コマ漫画**
 - 理学療法士のまさし君

福井国体での



理学療法士の活躍！



福井医療大学
福井県スポーツ医・科学委員会 近藤 仁

2018年に第73回国民体育大会が福井県で開催されます。50年ぶりに福井県で開催する国民体育大会(以下、福井国体)になります。

2回目となる福井国体の成功に向けた県の取り組みと理学療法士の活動について紹介します。その中でも、私がアスレティックトレーナー部会の代表として所属している福井県スポーツ医・科学委員会での活動内容をお伝えします。

国民体育大会

国体と呼ばれている国民体育大会は、(公財)日本体育協会が主

催する文字通り国民全体で行う運動会です。特に開催県は運営や設備、成績と、様々な課題があり、県全体をあげた一大プロジェクトです。

国体は県の代表選手またはチーム同士が戦い、勝敗による点数合計で順位を競います。当然選手の成績が勝敗を握ります。そのため、大会当日の選手のコンディションが大変重要になります。その選手のコンディション作りを組織的に行っているのが、(公財)福井県体育協会の専門委員会である福井県スポーツ医・科学委員会になります。

福井県スポーツ医・科学委員会

- | | |
|------------|----------------|
| スポーツドクター | ・ アスレティックトレーナー |
| スポーツ科学 | ・ スポーツ心理学 |
| スポーツ栄養 | ・ スポーツファーマシスト |
| スポーツデンティスト | ・ スポーツ指導者 |

8つの専門部会で構成

活動内容

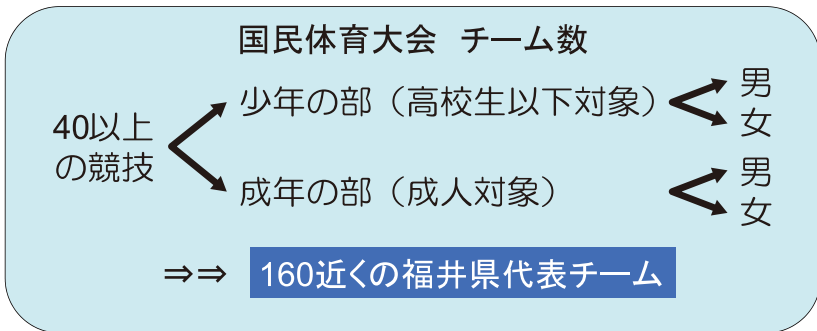
理学療法士が中心となるアスレティックトレーナー部会としての主な活動は、スポーツ選手の健康診断のようなメディカルチェック、スポーツ現場での選手の身体評価やケガや故障の判断、トレーニング指導やコンディショニング

指導、国体帯同、学術活動になります。

特にメディカルチェックは、スポーツによるケガや故障の予防や再発防止、スポーツが思うように出来ない選手の問題を解消、各選手の弱点強化など、非常に重要な活動になります。

福井国体に向けて、現在国体で





資格

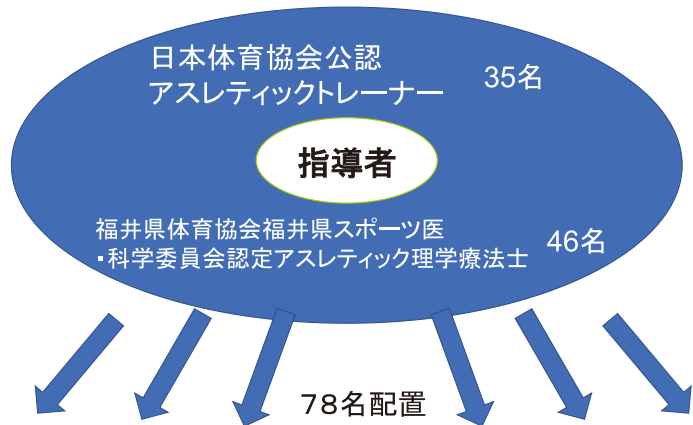
活躍している選手、福井国体で活躍するであろうジュニア選手を対象にメディカルチェックを行い、アスリートカルテを作成して選手一人ひとりの健康状態を管理しています。

日本中にトレーナーと呼ばれ

アスレティック
トレーナーの養成

人はたくさんいます。福井県も例外ではありません。しかし、日本で資格が取得でき最も質の高い資格は、文部科学大臣認定の「日本体育協会公認アスレティックトレーナー（以下、JASAA-AT）」になります。2012年は9名でしたが、福井医療大学のアスレティックトレーナー併修コースの卒業者が増え、JASAA-ATは、現在35名になりました。

福井国体では、160近くの福井県代表チームがあります。その為、9名のJASAA-ATだけでは各競技への対応が難しく、福井県スポーツ医・科学委員会は、JASAA-ATのアシストとして、福井県体育協会福井県スポーツ医・科学委員会認定アスレティック



2017年 31競技 93種別のスポーツ

ク理学療法士（以下、APT）の養成を行いました。理学療法士を対象に福井国体までという期間限定で一定の研修を設け、県内のアスレティックトレーナー育成に務めました。現在ではAPTは46名となり、両者を合わせ81名にまでアスレティックトレーナーの人員を確保することができました。2017年度は31競技93種別に

課題

対してアスレティックトレーナーを78名配置して活動しています。また、コンダクターとして経験豊富な指導者3名を全競技を統括する立場に置き、この3名を中心にアスレティックトレーナー部会の組織化を図っています。

今後は、スポーツ現場で活動し





す。スポーツ選手にとってアスレティックトレーナーの必要性を選手や監督、保護者に伝えていくことも大事なアスレティックトレーナーの活動になります。

理学療法士の資格を持つアスレティックトレーナーがスポーツ現場で理学療法という技術を提供し、選手をケガや故障から守ることで、大勢の選手たちが福井国体で大活躍してくれる。これが我々アスレティックトレーナー部会の活動目標であり、喜びであり、責務だと考えています。

まとめ

福井国体に向け、福井県スポーツ医・科学委員会が中心となり、各競技団体と積極的かつ組織的な医科学サポートを提供しています。アスレティックトレーナー部会としては、少しでも多くの選手を医療機関に受診する前にスポーツ現場という早い段階でケガや故障の芽を摘むことが最も重要な活動になります。もう少し先を進むことができれば、ケガや故障の予防にも貢献できます。

また、福井国体での目標は、総合優勝でありスポーツ傷害への対応ではありません。もちろん、ケガ人が多ければ戦力ダウンにつながります。

アスレティックトレーナー部会が医学的立場から国体総合優勝に向けてできることは、スポーツ現場での組織的な活動が選手のパフォーマンスに大きな効果をもたらす、成績に反映することです。

理学療法士としてのスキルをベースに持つアスレティックトレーナーがスポーツ現場で医科学サポーターとしての役割を果たすことが、理学療法士のスポーツ分

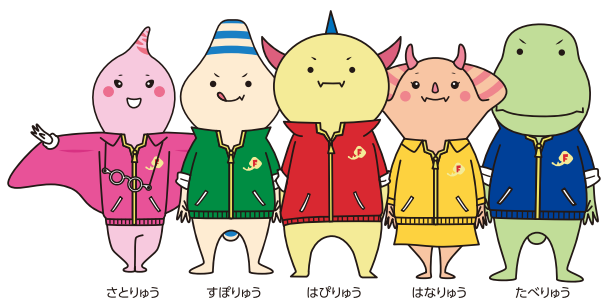


野での知名度向上、そして県民の皆様への貢献となります。

最後に

折角、地元開催の大きなイベントですので、選手もサポーターも活躍し、県民全員がハッピーになれる、そんな楽しくて思い出に残る国体にしたいですね。

理学療法士もそんな記憶に残る思い出深い福井国体にできるよつ目の前の業務に取り組んでいきます。



子どもものの体の異変

福井医療大学 保健医療学部
リハビリテーション学科 理学療法専攻 東 伸英

近年、公園のような自由に遊べる環境が減少しているために、子どもの外遊びの時間が減り、塾通いやスマートフォン・ゲームなどの普及により、屋内での生活時間が増えたことによる運動不足が問題視されています。それに伴い、雑巾がけで腕の力が足りず歯を折ってしまう、転ぶときに手が出ないなど、子どもの体に異変が起きています。また、姿勢が悪い、片脚で立てない、しゃがめない、腕が真っ直ぐ上がらない、体前屈ができない（指が床につかない）などの特徴もあります。このように体がかたい・バランスが悪いなど、運動器機能が低下した状態を「運動器機能不全」または「子どもロコモ」と呼んでいます。

本来のロコモ（正式名称：ロコモティブシンドローム、和名：運動器症候群）とは、加齢に伴う運動器障害により移動能力の低下をきたし、介護が必要となる危険性の高い状態をいい、高齢者の問題として考えられていました。しかし、大人だけでなく、子どもの場合も運動器機能の異変を放置すると、筋肉、骨、関節などの運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害を引き起こすことがあります。

「子どもロコモ」は、発育の偏りや運動不足、食生活などの生活習慣が原因と考えられています。その背景には、体をほとんど動かさなくても日常生活が送られてしま

う、超便利社会があります。また、食生活においても、何でも手軽に食べられる一方、好きなものしか食べない偏った食生活に陥りやすい現状も無視できません。さらに、朝食の不摂取や孤食なども問題になっています。これらを放置すると、将来早い段階でロコモになってしまう可能性があります。

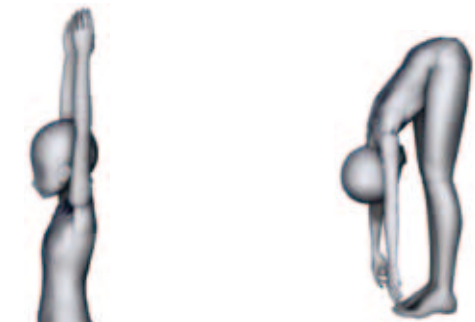
「子どもロコモ」のチェック方法

「子どもロコモ」をチェックす



①片脚立ち

②しゃがみ込み



③両腕挙上

④立位体前屈

図1 「子どもロコモ」のチェック方法

- る4項目は以下の通りです（図1）。
- ①片脚立ちがふらつかず5秒以上できるか。
 - ②しゃがみ込みができるか（途中で止まらず、かかとが上がりず、後ろへ倒れず）。
 - ③両腕を垂直に（耳の後ろまで）挙げることができるか。
 - ④体前屈で膝を伸ばしたまま、指が楽に床につくか。
- これらのチェック方法のうち一つでもできない場合は、「子どもロコモ」の可能性があります。

よって、子どもの頃からよい生活習慣を身に付けておくことが大切です。そのためにも、子どもの生活習慣に直接かわる家庭において、まずは保護者の方に「子どもロコモ」のチェックをしっかりと行ってもらうことが重要です。

スポーツ障害について

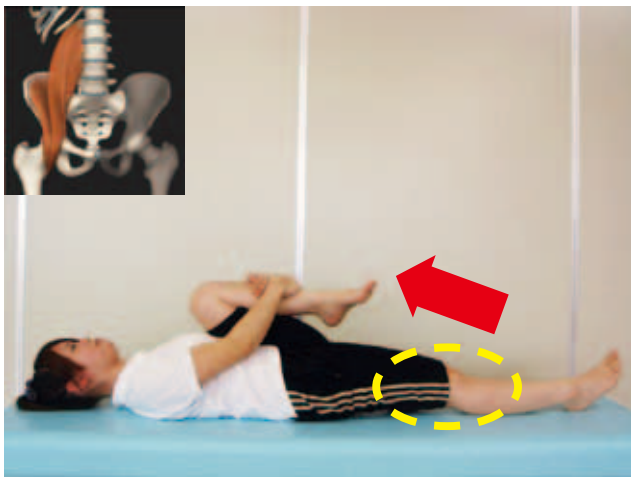
運動不足による「子どもロコモ」が問題視されている一方で、運動をやり過ぎると、Overuse syndrome（使い過ぎ症候群）となり、野球肘、オスグッドシュラッター病、腰椎分離症、疲労骨折などのスポーツ障害を引き起こす場合があります。

スポーツ障害の原因は、使い過ぎ（overuse）や過負荷（overload）が第一に考えられます。その他の身体的な問題としては、筋肉のかたさ、関節の過度な緩み、骨格アライメントの異常などがあります。また、フォームの問題やトレーニング方法の誤りもスポーツ障害の原因となります。よって、保護者や指導者の方は、練習の時間や頻度を調整し、

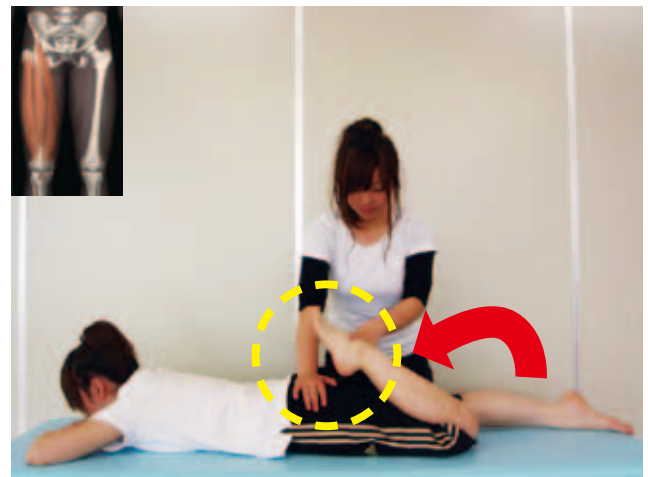
フォームや技術など子どものレベルに合った正しい指導を行う必要があります。また、練習前のウォーミングアップ、練習後のクーリングダウンの徹底が重要です。

筋肉の柔軟性テスト

スポーツ障害の予防や対応において、筋肉のかたさを改善するために行うストレッチングは非常に重要です。ストレッチングを効果的に進めるた



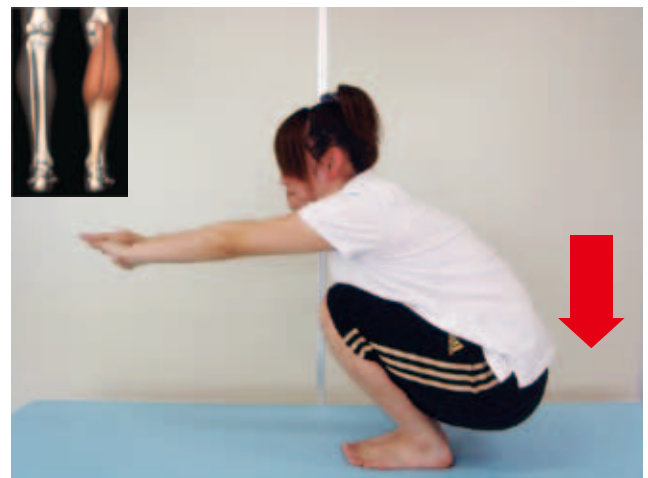
①腸腰筋



②大腿四頭筋



③ハムストリングス



④下腿三頭筋

図2 筋柔軟性テスト

めに、まずは子どもものの体のかたさを把握する必要があります。以下に代表的な筋肉の柔軟性テストを紹介します(図2)。

①腸腰筋のテスト

おお向けで片膝を胸につけるように両腕で抱え込みます。この時、対側の脚が床から浮き上がらなければ問題ありません。

②大腿四頭筋のテスト

うつぶせの状態ですべての力を抜きます。パートナーが子どものお尻が浮いてこないように骨盤をおさえつつ、人さし指1本の力で膝を曲げていきます。この時、かかとがお尻に無理なくついたら問題ありません。

③ハムストリングスのテスト

おお向けの状態で全身の力を抜きます。パートナーが人さし指1本の力で直角まで脚を上げていきます。この時、膝が伸びたまま無理なく直角まで脚が上がれば問題ありません。

④下腿三頭筋のテスト

「子どもロコモ」のチェック方法②で紹介したしゃがみ込みを行います。スムーズにできれば問題ありません。

これらの筋肉の柔軟性テストができない場合は、筋肉のかたさの問題があると考えられます。

スタティック
ストレッチング

子どもの筋肉のかたさを把握した後、ストレッチングを行います。今回は実施頻度の多いスタティックストレッチングの方法と注意点を中心に説明させて頂きます。

スタティックストレッチングとは、反動や弾みをつけずに、筋肉をゆっくりと伸ばし、その状態を維持する方法です。行う際の注意点は以下の通りです。

①呼吸は止めない。

呼吸を止めると十分にリラックスできないばかりか、血圧上昇にも繋がります。

②弱い力で長い時間、伸ばす。

伸ばす強さは強い痛みを感じない程度とし、30〜60秒を目安に実施します。

③伸ばす強さを段階的に強める。

段階的に伸ばしていくと効果的に筋肉を伸ばすことができます。

④伸ばす筋肉を確認・意識する。

ストレッチング実施時は、どの部位の筋肉が伸ばされているかを確認します。また、伸ばしている筋肉を触って確認することも重要です。

⑤筋温を高める。

ジョギングなどの軽い運動後で筋肉の温度が上昇すれば、筋肉は伸びやすくなり、ストレッチング効果も高まります。

⑥外的環境条件を配慮する。

通常、ヒトは不感帯温度(22℃程度)を外気温が高くなり始める春には暖かく、外気温が低くなり始める秋には寒く感じます。その結果、特に春先はウォーミングアップで十分に筋肉の温度が高まっていない状態でも、温度感覚的には高まったように感じます。

このような状況下でストレッチングを実施しても効果が十分に引き出せないことがあります。外気温が低い場合などは、ジョギングなどの軽い運動を実施したり、高まった筋温を保温するために服装への配慮も重要です。

⑦スタティックストレッチングは

クーリングダウンで主に実施する。クーリングダウンにおけるスト

レッチングは、筋肉の緊張をゆるめ、運動によって生じた疲労物質を除去し、かたくなった筋肉を運動前の状態に戻すことが目的です。一方でウォーミングアップは、あらかじめ体の活動レベルを高め、本格的な運動をスムーズに行えるようにすることが目的です。したがって、ウォーミングアップにおけるストレッチングは、動きや力発揮を伴うダイナミックストレッチングやバリスティックストレッチングが適しています。

以上のような内容に注意しつつ、ストレッチングを行って下さい。

以下にスタティックストレッチングの例を紹介します(図3)。

①腸腰筋のストレッチング

片膝を立てた状態から、骨盤を前下方に落としていく感じで股関節の前方にある腸腰筋のストレッチを行います。この時、上半身は起こしたまま行います。

②大腿四頭筋のストレッチング

腸腰筋のストレッチングのポジションから、踵を殿部につけるように膝関節を曲げていきます。

③ハムストリングスのストレッチング

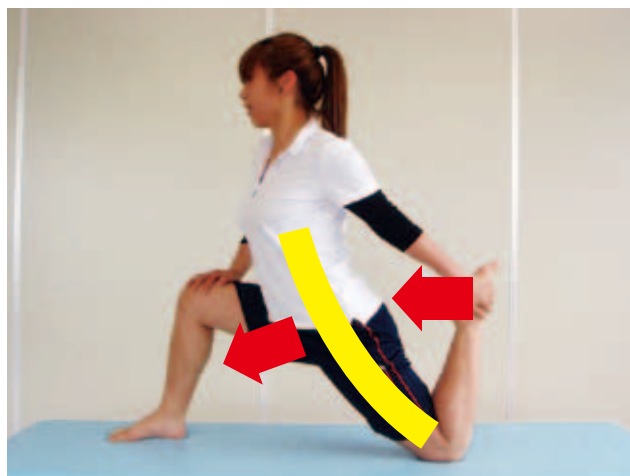
片膝を立てた状態から、上半を前方に倒し、両手を出来るだけ前につきます。そこから両手・足が動かないようにお尻を後方に引きます。

④下腿三頭筋のストレッチング
(特にヒラメ筋)

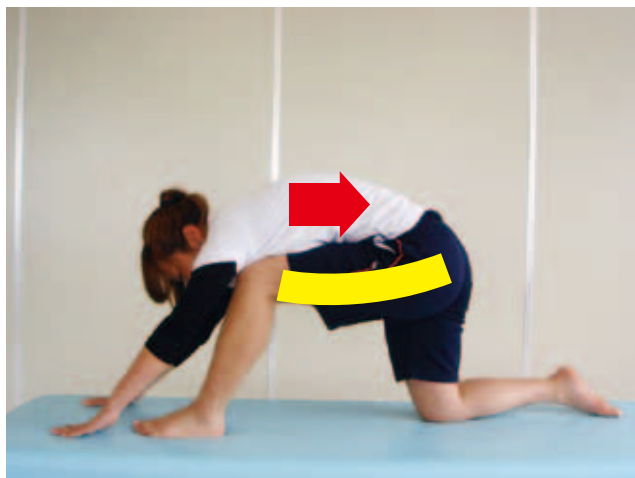
正座の姿勢から伸ばしたい方の脚を立てて、かかとを出来るだけ上体に近づけます。立てている膝を両手で持ち上体を前に倒します。この時立てている脚に体重をのせます。



①腸腰筋



②大腿四頭筋



③ハムストリングス



④下腿三頭筋

図3 スタティックストレッチング

シルバーリハビリ体操

ふらむはあとリハビリねっと 福山 支伸

高齢期にスポーツなど身体活動を行い、活動的でイキキと生活することの大切さは理解できると思います。しかし、身体に何らかの不調を抱えていたり、基礎体力が低下している場合は、スポーツを行うことでこれらの不調をさらに助長する恐れがあります。

そこで今回、高齢期の基礎体力向上や介護予防のために効果的なシルバーリハビリ体操をご紹介します。

シルバーリハビリ体操とは

シルバーリハビリ体操は、茨城県立健康プラザで考案された体操で、特別な機器は使用せず、いつでも、どこでも、一人でも行うこ

とのできる体操です。シルバーリハビリという言葉には「最期まで身体として人間らしくある」という願いが込められています。

自助と互助

シルバーリハビリ体操がこれまでの体操と違う点は、地域住民が主体となっている点です。地域住民の中から、介護予防の知識や体操についての研修を

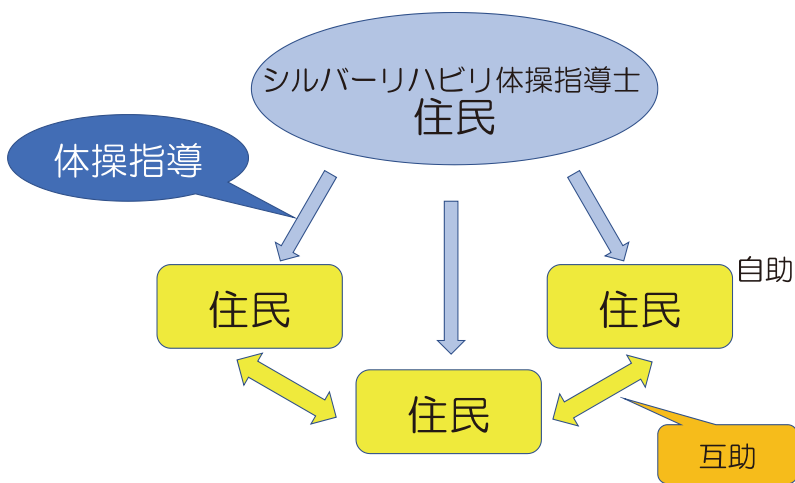
- 「自助」 = 自分の健康をどう守るか
- 「互助」 = お互いの健康をどう守りあうか

受講し、指導士として養成された人が体操指導を行います。一般の住民は教室参加を通し、自助（体力向上により自らを助ける）と互助（住民同士で助け合う）の仕組みを構築し住み慣れた地域で生活を継続します。

シルバーリハビリ体操の実際

シルバーリハビリ体操の3原則

は、①一度に無理しすぎないこと、②「よくなっただから」といつか止めないこと、③効果が現れなくても、あきらめなくて続けることです。この体操は、床に座って始める体操と、椅子に座って始める体操があり、全部で92種類の体操があります。また、何のためにどの筋肉を使い、どの関節をどのように動かすのかが明確で、目的や効果がわかりやすいのが特徴で



シルバーリハビリ体操の概念

す。次頁でいくつかの体操を紹介いたします。福井県理学療法士会は、地域住民の体操指導士養成を支援します。皆さんも、シルバーリハビリ体操を通じて、住み慣れた地域でお互い支え合いながら運動を継続しませんか？

腰痛予防

お腹の力をつける

おへそをのぞき込んで息をはきながらお腹に力を入れる。腰痛予防のためにはお腹の力をつけることが重要です。



腰まわりをやわらかくする

からだのひねりと股関節の内側の動きをよくする体操。

腰周辺の筋肉をやわらかく保つ。
※脚をしっかりと組む。組んで上になった脚の方へ体をひねる。



膝痛予防

〇脚を予防する

両手を合わせて両膝の間に入れ、挟み込むように力を入れる。
※股関節内転筋群の強化。この筋肉が弱ると膝が外側を向き、膝痛の原因となる。



膝まわりの力をつける

膝を伸ばし、その足を膝を伸ばしたまま外へ開いて戻す。
※膝周囲の筋力を強化し、膝痛を予防する。



股関節や足の体操

股関節をやわらかくする

両手で足を下から抱える。無理せずそのままストレッチ。



足の指のケア

足の指のつけねから1本ずつ曲げたり伸ばしたりする。
※1日1回、自分の足の状態をチェックする。



転倒予防

ももを上げる力をつける

ゆっくり左右へ体をひねる。



体のバランスを保つ筋力を高める

肩を水平にして、膝を曲げずに足底を引き上げて5秒ほど保つ。



輝く理学療法士

Introduction of physical therapist

今回は、スポーツの現場で活躍している理学療法士の紹介です。



武田 千広

福井総合クリニック 勤務

プロフィール

年齢 28歳

出身地 福井県福井市

出身学校 福井医療短期大学（理学療

法学専攻アスレティックト

レーナーコース併修）

経験年数 7年目

ニックネーム ちいちゃん

趣味（休日の過ごし方）

ランチに行く、ぼーっとする

座右の銘

「失敗は成功のもと」

一度くらい上手くいかなくても粘り強く続けていけば、いつか成果を得られると信じて諦めずに物事に取組みようとしています。

皆さんに一言

福井国体に向け、選手の皆さんがパフォーマンスを十分に発揮できるように医療の面からサポートさせて頂きたいです。また、国体をきっかけに理学療法士やトレーナーの仕事を知ってもらえると嬉しいですね。



スポーツ現場では、けがを乗り越えた選手が試合で活躍する姿を見られた時は幸せです。

・理学療法士のやりがいや魅力
リハビリの介入によって患者さんに変化があった時が一番嬉しいです。例えば、痛みが減った、歩ける・走れるようになった、筋力がついたなどの変化です。スポーツ現場では、けがを乗り越えた選手が試合で活躍する姿を見られた時は幸せです。

・理学療法士として頑張っていること、今後していきたいこと
理学療法士とトレーナー、2つ

・理学療法士を目指したきっかけ
高校時代、明確な将来の夢がなかったため当時病院勤務していた母に相談したところ、理学療法士を勧められました。

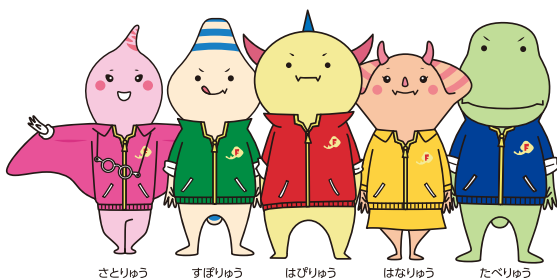
デスクワークよりも身体を動かす仕事の方が良いと思っていただけ、自分に合うかもしれないと感じました。

大学受験の時、理学療法士に加えアスレティックトレーナー（AT）の資格も取得できるコースが新設された事を知り、運動部だった私はトレーナーという仕事に興味を持ち受験を決めました。

・スポーツに関して一言
スポーツは体を鍛え、挑戦する心や団結力を養い、コミュニケーションツールとしても活用できる素晴らしいものだと思います。しかし、けがによって運動を続けられなくなったり、試合に出られなかったりと悲しい思いをする事があります。スポーツ選手や運動愛好家の方々が出来るだけ長くそして楽しく運動を続けられるように、セルフケアを行ってけがのない体作りを心がけて欲しいです。また、私たちは運動の大切さやけがの予防について啓発し、スポー

の仕事を上手く両立させていくことに日々奮闘しています。トレーナー活動は平日の勤務後や土日に行っています。自由な時間が減ることもありますが、選手が一生懸命練習に取り組んでいる姿を見ると私も刺激を受け、モチベーションアップに繋がっています。今後はけがをした後のケアだけでなく、けが予防のためのストレッチやトレーニングを選手・監督・コーチに伝達していきたいと思えます。

ツに関わる人々の安全面をサポートしていきたいと思えます。



マスコットユニット
Dinoはびねす
福井しあわせ元気国体 福井しあわせ元気大会

選手の声



病院でリハビリを受けている方にインタビューさせていただきました。



吉川 美樹 様



①リハビリを受けるきっかけは何でしたか？

サッカーで膝を痛めた時、帯同していたトレーナーさんの勧めで病院を受診しました。その時、リハビリも一緒に受けたのがきっかけでした。

②リハビリを受けてどう変わりましたか？

サッカーに必要な筋肉やそのバ

ランス、体の使い方などが分かるようになりました。また、正しい

体の使い方や意識しながらスクワットなどのトレーニングを行うと、リハビリ後には自分自身でもフォームが変化した事に気づく事ができました。

③理学療法士に何を期待しますか？

リハビリ中には少し痛いと感じ

るようなストレッチや辛いトレーニングもありました。なぜストレッチやトレーニングが大切なのか、どの部位をストレッチしたり鍛えたりしているのか、などの目的が分かって安心して任せられると思います。また、辛いトレーニングも頑張れると思います。

はじける笑顔 輝く未来へ



公益社団法人 福井県理学療法士会 会長

四谷 昌嗣

2017年度版 福井県理学療法士会広報誌「はじける笑顔 輝く未来へ」の発刊にあたり、会員を代表して挨拶を述べたいと思います。

福井県理学療法士会広報誌は、県民に広く理学療法士の活動を知ってもらうために毎年発刊しており、障害を持った人たちの「はじける笑顔」を求めて活躍しているその軌跡を、また障害を持った人たちの「輝く未来」を描くために努力している証を、親しみやすさを前面に、広報誌を発刊しています。

今回はスポーツ特集となっております。まず、開催まであと1年となりました、福井県体に向けて活躍する理学療法士の取り組みについてです。福井県スポーツ医・科学委員会が中心となり各競技団体と積極的かつ組織的な医学サポートを提供しています。理学療法士が所属するアスレティックトレーナー部会としては、少しでも多くの選手を医療機関に受診する前にスポーツ現場という早い段階でケガや故障を発見することが最も重要な活動です。ケガや故障の予防により、福井国

体総合優勝へ貢献したいと考えています。

次に、子どもの体の異変についてです。近年、子どもの遊びが大きく変化してきました。スマートフォンやゲームの普及により屋内時間が増え、運動不足が問題とされ、「子どもロコモ」がみられるようになりました。「子どもロコモ」の原因を説明し、チェック方法や予防運動についてわかりやすく解説しています。ぜひ手に取ってご覧下さい。

今回の「輝く理学療法士」は、病院勤務でスポーツトレーナーとしても活躍している武田さんを紹介しています。休日や勤務後を利用して、スポーツ選手のコンディショニングに前向きに真摯に取り組むその姿は、患者さんからの信頼も厚く、はじける笑顔が素晴らしい理学療法士です。

今後、全ての県民の「輝く未来へ」、福井県民の医療、保健、福祉に寄与することを目的に活動を行っていきます。気軽に声をかけてもらえればと思います。



理学療法展 2017



で姿勢も心も若返ろう」をテーマに、測定機器と写真撮影にて参加者の座った姿勢を検査し、理学療法士からの目線で改善方法などのアドバイスをさせて頂きました。また、運動として日本理学療法士協会が推奨するシルバリーハビリ体操の実演を行いました。その他にも、より多くの方々に興味を持っていただけるよう介護予防に関する参加者体験型の公開講座も行いました。

今年度の理学療法展は例年同様に、多くの方に参加して頂きとても嬉しく思います。今後も理学療法士が県民の皆様へ貢献していくように活動していきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

7月17日は理学療法の日です。この日はさんだ1週間を理学療法週間とし、全国各地で「介護予防・健康増進キャンペーン」をテーマに理学療法イベントを行っています。福井県でも理学療法および理学療法士のことについてもっと知っていただく事を目的に7月9日にラブリートパートナー・エルパで理学療法展2017を開催しました。

今回は、「姿勢を良くして健康長寿〜シルバリーハビリ体操





ワンポイントアドバイス



腹斜筋を鍛えよう!!

スポーツをされる方にとって腹筋のトレーニングは有名ですが、多くの方は床に寝た姿勢から体を起こす、いわゆる「上体起こし」をされる事が多いのでないでしょうか。

上体起こしは主にお腹の真ん中にある腹直筋と呼ばれる筋肉を鍛えるものですが、この腹直筋の主な働きは身体を前にまっすぐに倒す(胸をお腹へ近づける)動きとなります。

しかし、多くのスポーツ動作においては身体をひねる動きが要求されます。このひねる動きを担っているのは腹直筋ではなく、お腹の横っ腹に存在する腹斜筋と呼ばれる筋肉です。

今回はこの腹斜筋のトレーニングをご紹介します。

- 1 仰向けに寝て、脚のつけねと膝を90度ほどに曲げて両脚を持ち上げます。両手で身体を安定させ、両脚は揃えます。



- 2 そのまま右方向に限界まで倒していき(中の写真)、お腹の力でまた元の位置(上の写真)まで両脚を戻します。両肩はなるべく床から浮かさないようにしましょう。この運動を左右ともに繰り返します。



- 3 負荷を上げたい方は膝を伸ばして行ってください。



今日の社会では誰もが、いつ病気をしたり事故に遭うかわかりません。このマークは理学療法を受ける方々と、手をさしあぐの理学療法士をハート形で表しています。

公益社団法人 福井県理学療法士会

〒910-0855 福井県福井市西方1丁目2-11
医療法人健康会 嶋田病院リハビリテーション部内
TEL (0776) 21-8006 URL www.fpta.or.jp

福井県理学療法士会

検索

当誌に関するお問い合わせは...

福井県理学療法士会 広報部担当
駅東整形外科 理学療法士 北出 まで
TEL (0776) 27-2500

ポイント

左と右でどちらが行いやすいか比べてみてください。左右差がある人は弱い方もしっかりと鍛えましょう。

