

ひまわり通信

2021年 1月号

グルメデー
鯉(フリ)解体ショー

日	月	火	水	木	金	土
本年中は大変お世話になりました。 来年もどうぞよろしくお願いいたします。 by ひまわり職員一同					1日 休み	2日 休み
3日 休み	4日 詩吟・将棋 ゲーム	5日 トランプ ゲーム	6日 書道教室 手芸クラブ 体操	7日 トランプ・将棋 ゲーム	8日 グルメデー 書道教室 ゲーム	9日 トランプ 体操
10日 休み	11日 詩吟・将棋 体操	12日 トランプ ゲーム	13日 書道教室 手芸クラブ ゲーム	14日 トランプ・将棋 体操	15日 書道教室 ゲーム	16日 トランプ ゲーム
17日 休み	18日 詩吟・将棋 ゲーム	19日 トランプ 体操	20日 書道教室 手芸クラブ ゲーム	21日 トランプ・将棋 ゲーム	22日 書道教室 体操	23日 トランプ ゲーム
24日 休み 31日	25日 詩吟・将棋 ゲーム	26日 トランプ ゲーム	27日 書道教室 手芸クラブ 体操	28日 トランプ・将棋 ゲーム	29日 書道教室 ゲーム	30日 トランプ 体操

自分の姿勢 見直してみませんか？

今、ひまわり通信を読んでくださっているあなた…いつもありがとうございます。ひまわり通信では毎回、いろいろな角度からの内容を考えてお伝えしていますが、今回は…(…？

あなたは今、どんな姿勢でこのひまわり通信を読んでいますか？椅子に座って読んでいる人がほとんどではないでしょうか？では、椅子に座ってどんな姿勢をとっていますか？足を組んでいる人もいます。後ろの背もたれに寄りかかっている人、机に肘をついている人…様々な姿勢があります。今回は、椅子に座る姿勢の「椅子座位」について特集してみようと思います。

まずは、あなたの普段している椅子座位姿勢を次のチェックリストで確認してみてください。

あなたの椅子座位・チェックリスト！

- ☐ 背もたれにもたれて座ることが多い
- ☐ どちらかの足を組んで座ることがある
- ☐ 足置きがあると楽に座ることができる
- ☐ 猫背になって座っていて、頭や顎が肩より前に出ている
- ☐ 机に肘をついて座ることが多い
- ☐ 高めの椅子に座るのが好き
- ☐ 長い時間椅子に座ると腰が痛くなりやすい
- ☐ 立ち上がろうとすると一度でスムーズに立ち上がれない

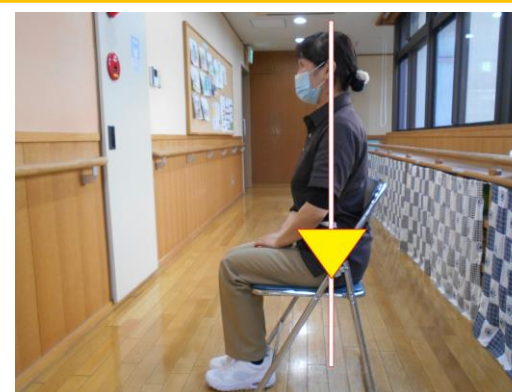
皆さん、どうでしたか？この中で一つでも☑がつく方は普段正しい座り方ができていないと言えますよ！

自分では姿勢が分
かりにくいことがあ
ります。周りの方に
普段している姿勢を
チェックしてもら
うのも良いですね！

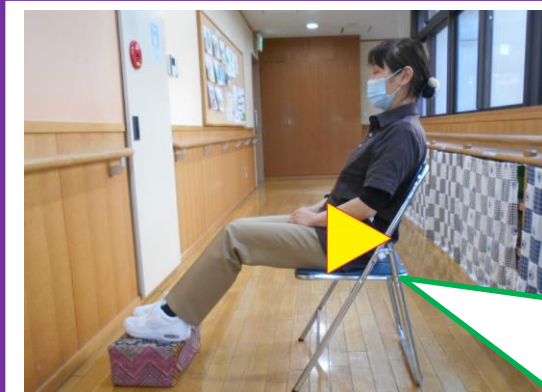
では、正しい椅子座位とはどういうものでしょうか。
正しい椅子座位のポイントを次にあげてみました。あなたの椅子座位はどうでしょうか？

正しい椅子座位のポイント

- ① 両足裏がしっかりと地面についていること(足置きに足がついているのは、地面についているとは言えません。自分に合った高さの椅子では、足置きは必要ないはず！)
- ② 横から見ると、耳・肩・骨盤の中心が一本の線に揃っていること(顎があがっていない姿勢)
- ③ 背もたれに頼らず、骨盤が起きていること(おへそを前に出した姿勢は自然と背筋が伸びます)
- ④ 膝や股関節が 90 度ぐらいになっていること
- ⑤ 正面から見てもどちらかの肩が下がらず肘起きに寄りかかっていること



正しい椅子座位は、骨盤が起き、耳・肩・骨盤が一直線上にあります

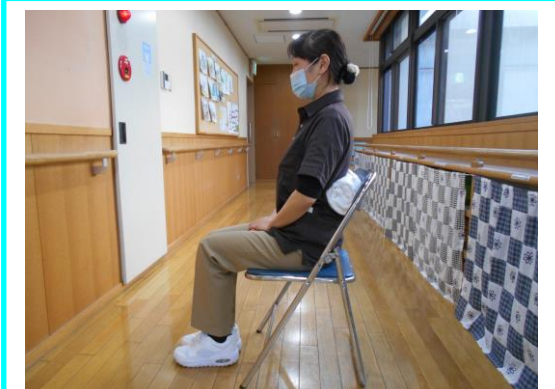


足置きを使うと、座骨座りになり腹筋や背筋も使えない不良姿勢となります

骨盤は後ろに倒れ、座骨座りに！背中也曲がっています。足置きが必要な場合、椅子が高すぎるのが原因のことが多いですよ。

正しい椅子座位は、長時間座っても疲れず、無駄な力を使わないでリラックスして座れる姿勢です。これには、身体的にアンバランスなことがある場合を除き、環境を整えることによって皆さんができる事です。ひまわりでも、足置きをしいたがる方が多くおられますが、足置きが必要ということは、その方に合った椅子を使えていない、高すぎる、とも言えます。ちなみに、適切な机の高さは、椅子に座った状態で机に肘をついて、90度を保てる高さが適切といえます。

また、正しい椅子座位を保つことが難しい場合は、しっかりと奥まで座り、バスタオルを丸めて腰に当ててください。楽に骨盤を起こすことができ、長い時間座ることができますよ。皆さんも、自宅で食事や活動をするときの椅子、見直してみませんか？その人に合った環境を整えることも、正しい椅子座位を保つことにつながるので、ひまわりでも少しずつ環境を整えていこうと考えています。



バスタオルを丸めて腰の沿っているところに当てるだけで、楽に正しい椅子座位の姿勢ができ、長時間キープすることができますよ。正しい姿勢で座ることで、腹筋・背筋もバランスよく刺激され、生活の中でもリハビリできます。慣れてきたらなくても座れるようになります。

ふれあいセンター協同
デイサービスセンターひまわり 2階
安佐南区西原九丁目8-22

電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚

●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。

昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆

☆過去のひまわり通信は、ホームページで見ることができます☆

「ふれあいセンター協同」で検索してみてください！