



～猫背姿勢を改善しよう～

人間は日常生活において自分が一番楽な姿勢をとってしまうため、自分が正しい姿勢をとっているか気づきにくいものです。体への影響も懸念されるため、正しい姿勢を身につけていく必要があります。ぜひチェックしてみてください！

①猫背姿勢になる原因は？

1. ライフスタイルの変化

例) 長時間同じ姿勢でのデスクワーク、スマートフォンの使用

2. 日本人特有の体型・・・背中中の筋肉が発達しづらい

3. 運動不足、加齢に伴う筋力低下



②猫背姿勢のデメリットは？

1. 肩こりや腰痛の原因になる

2. 疲れやすくなる

3. 自律神経が乱れる

4. 内臓に負担がかかる(便秘など)

5. 太りやすい



③猫背姿勢のチェック方法は？

壁に頭や肩、お尻、かかとをつけて立ちます。



- ・後頭部を壁につけた際に顎が上がってしまう、もしくは後頭部がつけられない。
- ・体のあちこちに張りや痛みがある。
- ・姿勢をキープできずに前のめりに倒れそうになる。

これらに該当したら猫背の可能性あり！





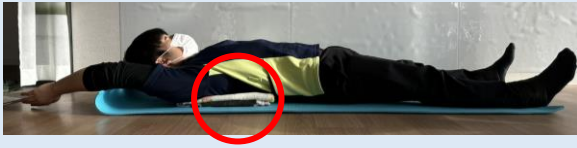
理学療法士直伝！猫背姿勢改善のストレッチ



胸の筋肉を30秒×3セット程度ストレッチしましょう。

様々なストレッチ方法がありますが、今回は3種類紹介させていただきます。

①仰向けでバンザイ



背中にタオルなどを入れる

③座って頭の後ろで組み、胸を反らす



②腰を丸めて胸を反らす



職員紹介：奥山 こずえ

職種：介護支援専門員

基礎資格：介護福祉士

趣味：読書（山形出身・在住作家の作品）

津軽三味線を弾くこと

重低音が良い感じの洋楽を聴くこと

一言：ご本人様、ご家族様に寄り添った支援が

できるよう、精一杯努力致します。



ケアプランセンター寒河江敬寿園

訪問看護リハビリST寒河江敬寿園

〒991-0031

寒河江市本町2丁目2-24

OMビル1号館1階

TEL:0237-84-7700

FAX:0237-84-7701

介護に関する事、何でもご相談下さい。ケアマネージャー、看護師、作業療法士、理学療法士が在籍しており、病院（急性期・回復期）や施設で様々な経験を積んできたスタッフが対応しております。

ご連絡お待ちしております！



SNSでも情報発信しています!!

