

ひまわり通信 グルメデー

2024年 11月号

握りずし 

日	月	火	水	木	金	土
					1日 全体レク 書道 トランプ	2日 将棋 トランプ
3日 休み	4日 将棋	5日 全体レク 書道 トランプ	6日 書道 トランプ	7日 全体レク 将棋 トランプ	8日 書道 トランプ	9日 将棋 トランプ
10日 休み	11日 全体レク グルメデー 将棋	12日 書道 トランプ	13日 書道 トランプ	14日 将棋 トランプ	15日 書道 トランプ	16日 ドッグセラピー 将棋 トランプ
17日 休み	18日 将棋	19日 書道 トランプ	20日 全体レク 書道 トランプ	21日 将棋 トランプ	22日 書道 トランプ	23日 全体レク 将棋 トランプ
24日 休み	25日 将棋	26日 全体レク 書道 トランプ	27日 書道 トランプ	28日 将棋 トランプ	29日 全体レク 書道 トランプ	30日 将棋 トランプ

自分の姿勢をチェック！正しい椅子座位をとろう！

2012年、シドニー大学が行った調査結果によると、世界20か国の総座位時間の平均が、一日300分に対して、日本は420分と、平均から2時間も多い結果となったそうです。日本は、世界一椅子に座っている国、ということになりますね！また、同時に座る時間が長ければ長いほど、体に与える影響や死亡リスクも高まるとの研究結果が出ているそうです。そのため、血流の停滞などを防ぐために、30分に一度は椅子から立ちあがり、立ち歩くことをお勧めされています。

また、座る姿勢についても、正しい姿勢で座る必要がありますね。今回は、椅子に座る姿勢「椅子座位」について特集してみようと思います。

まずは、自分の座位姿勢について、あてはまる姿勢を次のチェックリストで確認してみましょう。

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！

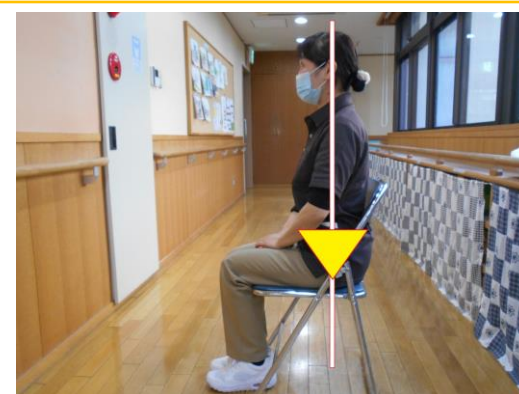
自分では姿勢が分りにくいことがあります。周りの方に普段している姿勢をチェックしてもらっても良いですね！

では、正しい椅子座位とはどういうものなのでしょうか。

正しい椅子座位のポイントを次にあげてみました。あなたの椅子座位と比べてみてください。

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ないこと



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

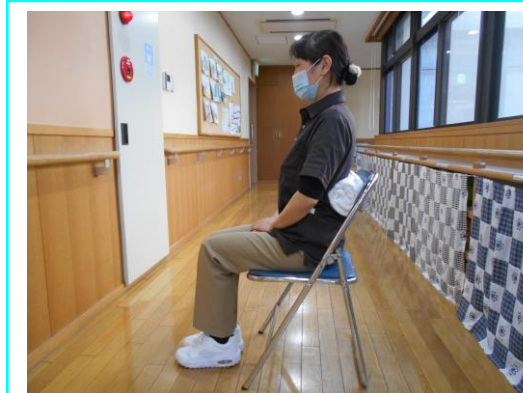


足置きを使うと、座骨座りになり腹筋や背筋も使えない不良姿勢となります

骨盤は後ろに倒れ、座骨座りに！背中も曲がっています。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、足置きを使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座位、見直してみませんか？



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。

曜日別定員空き状況 10/31 現在 定員 35名

月	火	水	木	金	土
7	5	7	7	3	7

ふれあいセンター協同

デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同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！