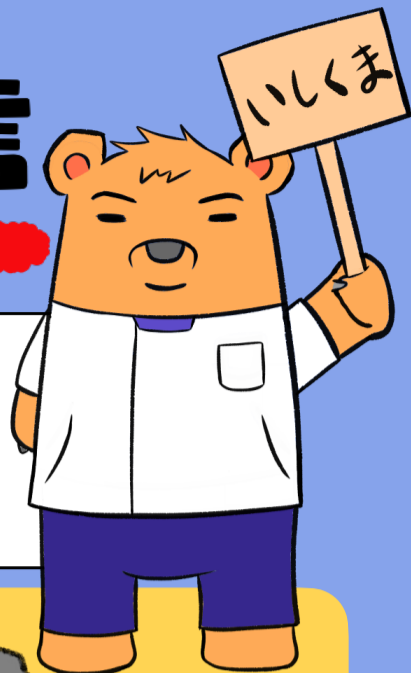


9月号 いしくま 通信



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。その影響で、外に出る機会が減ってしまい、自宅の中で座って過ごす時間が増えている、という方も多いのではないのでしょうか？今回は、そんな「座る」ことについてのお話です。

長時間の座位は負担が大きい

椅子に座っている、というのは楽な姿勢のイメージですが、長い時間同じ姿勢でいると、背骨の間にある「椎間板」や、周りの「筋肉」にはどんどん負担が蓄積されていきます。さらに、同じ姿勢を続けることで関節を動かす頻度が減り、結果的に関節の硬さや痛みにもつながります。



姿勢や時間を意識しよう

上の絵の様な浅く座って背中を丸める様な姿勢は、腰への負担が大きくなります。なるべく椅子に深く座り、背中を伸ばした姿勢が理想です。時間にも気を遣い、30分か、長くても1時間おき（テレビCMの時間など）には立ってストレッチや軽い運動を行うことで、腰の負担を軽減したり、関節が硬くなるのを防ぐことができます。



寝るより座る！座るより歩く！

横になってしまうと、体の筋肉をほとんど使わなくなってしまうので、日中はなるべく横にならず座っているのが理想です。さらに天気の良い日は外に出たり、自宅の中でも良いので立って歩いたり運動を行う時間を作ることで、健康寿命を伸ばすことができます！

