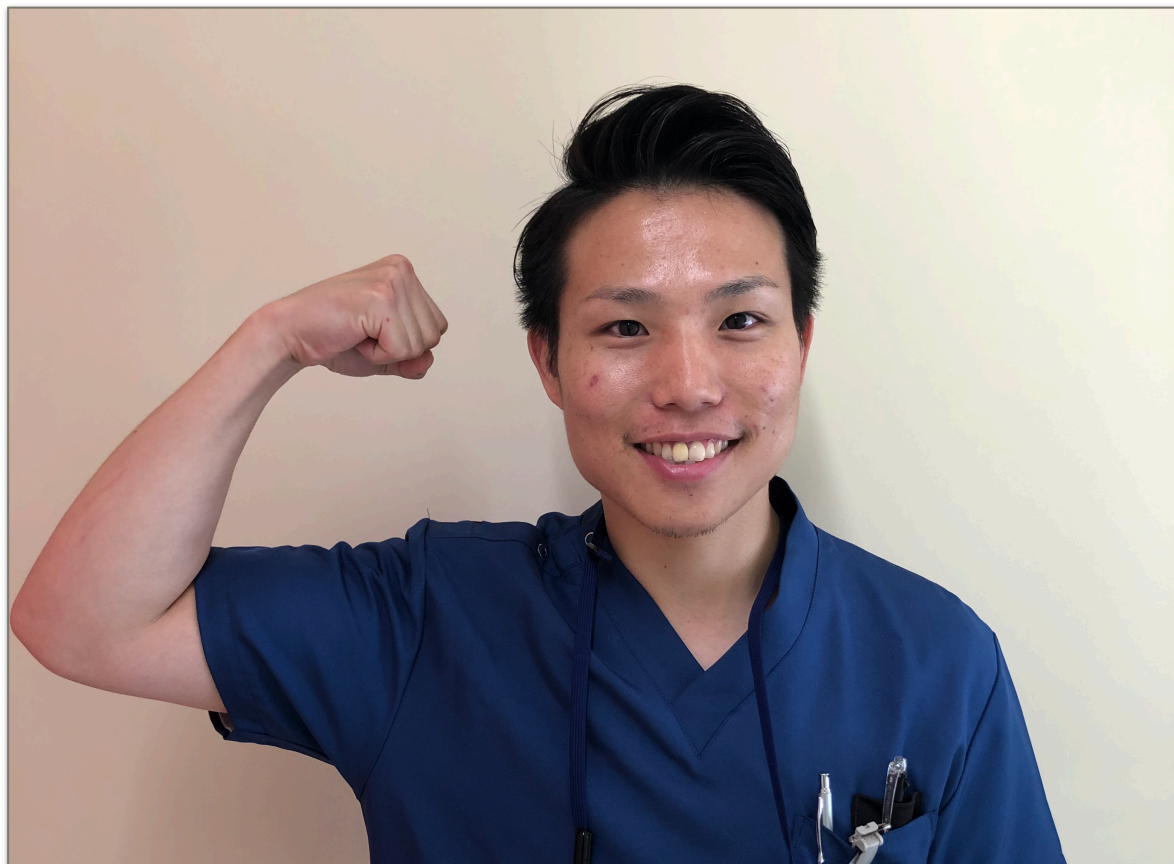


読んで健康！通信



100年を幸せに過ごす

こんにちは、理学療法士の伊丹一帆です。いつも高村病院リハビリテーション科をご利用いただきありがとうございます。日本は今、医療の発展に伴い人生100年時代に突入し、今まで以上に体調管理や健康寿命が重要視されてきました。そういった中、皆様にいつまでも健康で病気しにくい身体作りのお手伝いできればと思い、読んで健康通信を書こうと決意しました。出来るだけ簡単にわかりやすく、人の身体の仕組みや良いトレーニング方法を載せていきたいと思っておりますので、是非手にとってみて下さい。よろしく申し上げます。

たった1分のうつぶせで健康に

「うつぶせになるだけで、本当に効果があるの？」と思うかもしれませんが、たった1分の「うつぶせ」を習慣にするだけで、猫背、腰痛、肩こり、首の痛み、不眠、疲労、冷え性といった身体の不調が改善し、高齢者には誤嚥予防にもなります。



背中が曲がった姿勢の方は、必見！！

呼吸改善もそうですが、姿勢改善のためにもうつぶせをやりましょう。人間は年を重ねてくると、どうしても後弯（こうわん）といって背中が曲がっていく人が多いのが現状で、後弯をどう制御するかがとても重要になってきます。整形外科の外来に来る患者さんの中には、背中が曲がってしまい、肩や首を痛めている人が多くいます。そこで、曲がった背骨を、うつぶせになってまっすぐにするというのは非常に良い考え方ではないでしょうか。背骨がまっすぐになると胸郭（肺を取り巻く骨格）が上下に広がるため、呼吸もしやすくなります。注意点としては、うつぶせのまま寝てしまわないことです。うつぶせで呼吸しようとする、首を伸ばしたり、ひねる必要があり、そのまま何時間も寝てしまうと首に負担がかかる可能性があります。普段うつ伏せに全くならないという高齢の方は無理せず、慎重に行って頂ければと思います。