

夏の暑さに負けず 楽しい体操で リラックスマせんか？



アフターリハ 代表
理学療法士 田中 宏樹

自己紹介

○理学療法士（15年目）

○病気予防のための活動

○1歳半～100歳の健康に関わっています！



本日の流れ

(前半50分) 夏バテ中心に

- ・ 夏バテについて 15~20分
- ・ 夏バテ効果的なカラダの整え方 (実践)



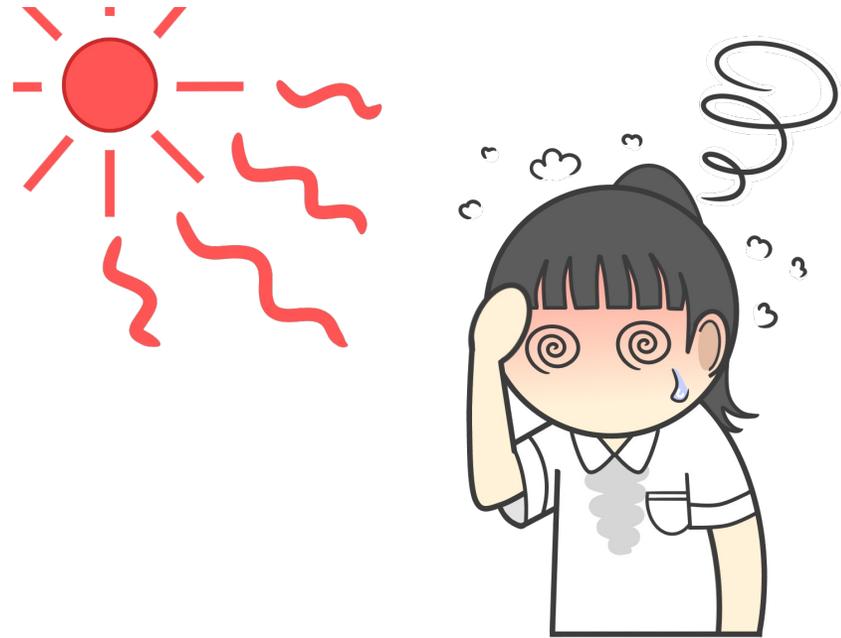
(後半50分) 体操

- ・ 姿勢のチェック
- ・ 座ってできる体操
- ・ リクエスト



夏バテしていませんか？

夏バテを防ぐために



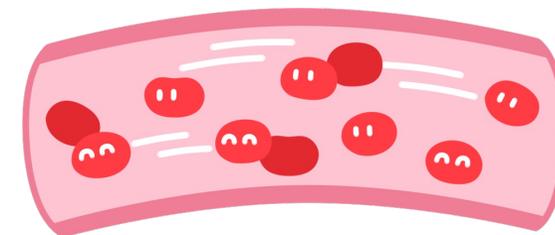
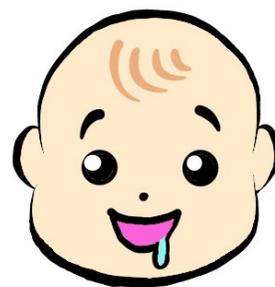
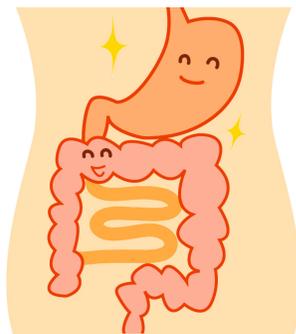
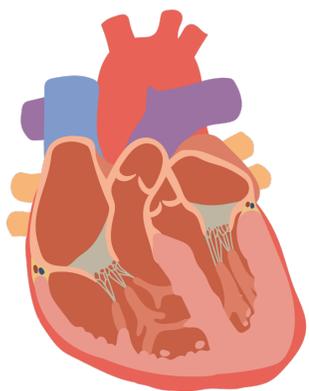
- 1.生活リズムを整える
- 2.冷房で身体を冷やさない
- 3.入浴時は湯船に入る
- 4.睡眠をしっかり取る
- 5.適度な運動を心がける
- 6.こまめに水分を補給する
- 7.バランスの良い食事を心がける

自律神経を整える

自律神経ってなに？

意志で動かすことができない神経

目に見えなくても自律的に働いている



生活習慣の乱れ
ストレス
運動不足



自律神経 ↓

自律神経

交感神経

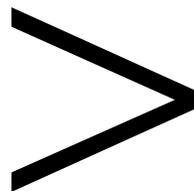
副交感神経



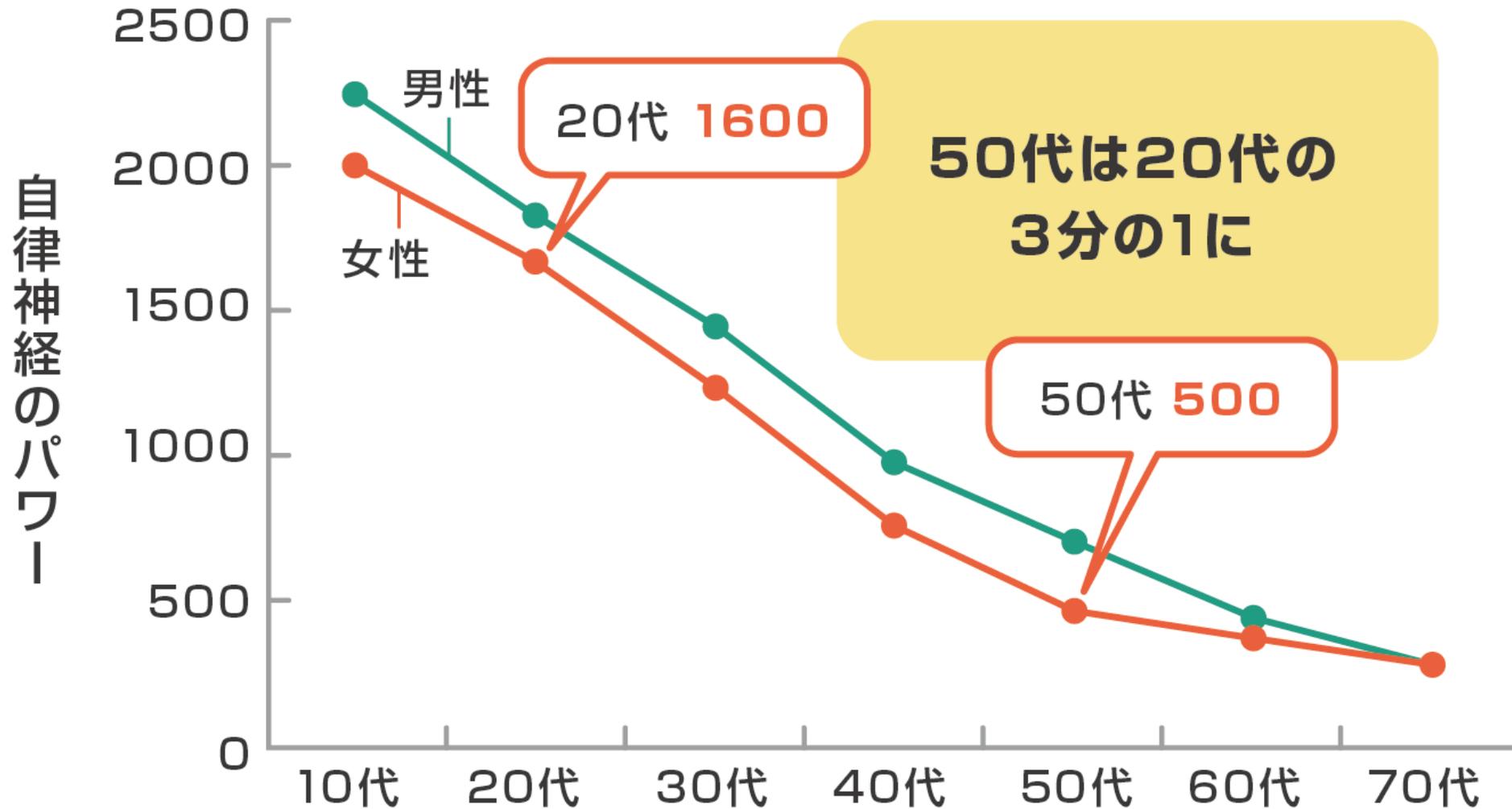
自律神経の主従関係

主 交感神経

従 副交感神経



自律神経は老化する





朝日を浴びる



睡眠を十分とる



お風呂に浸かる



腸内環境を整える



瞑想する（呼吸を整える）



姿勢を良くする

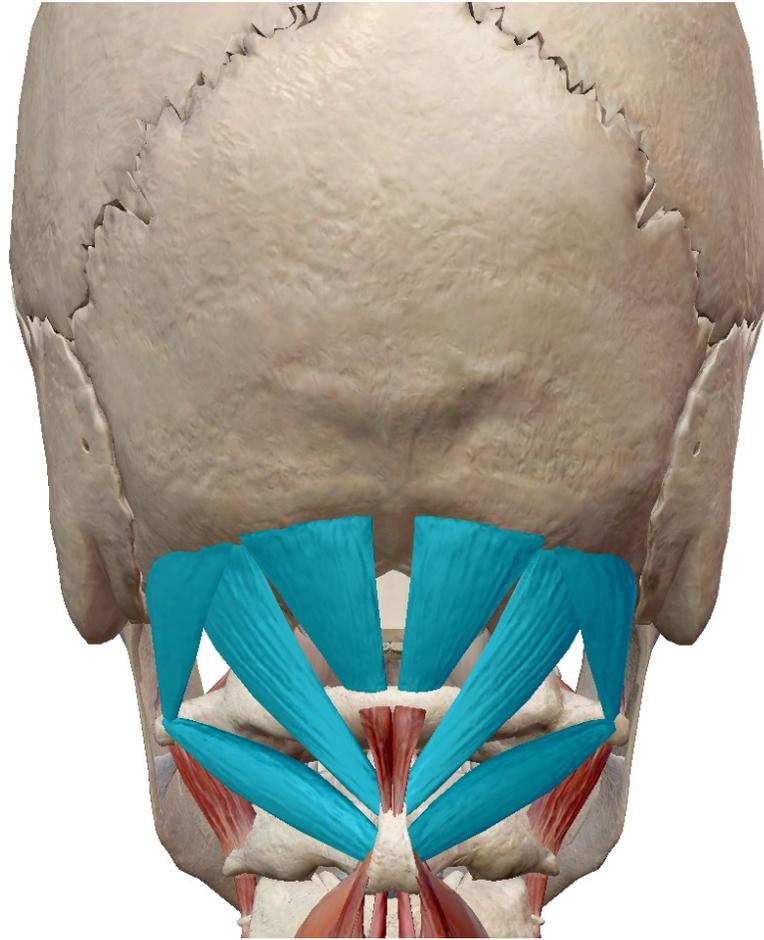


バランスの良い食事



適度な運動をする

**体操で自律神経を
整えてみよう**

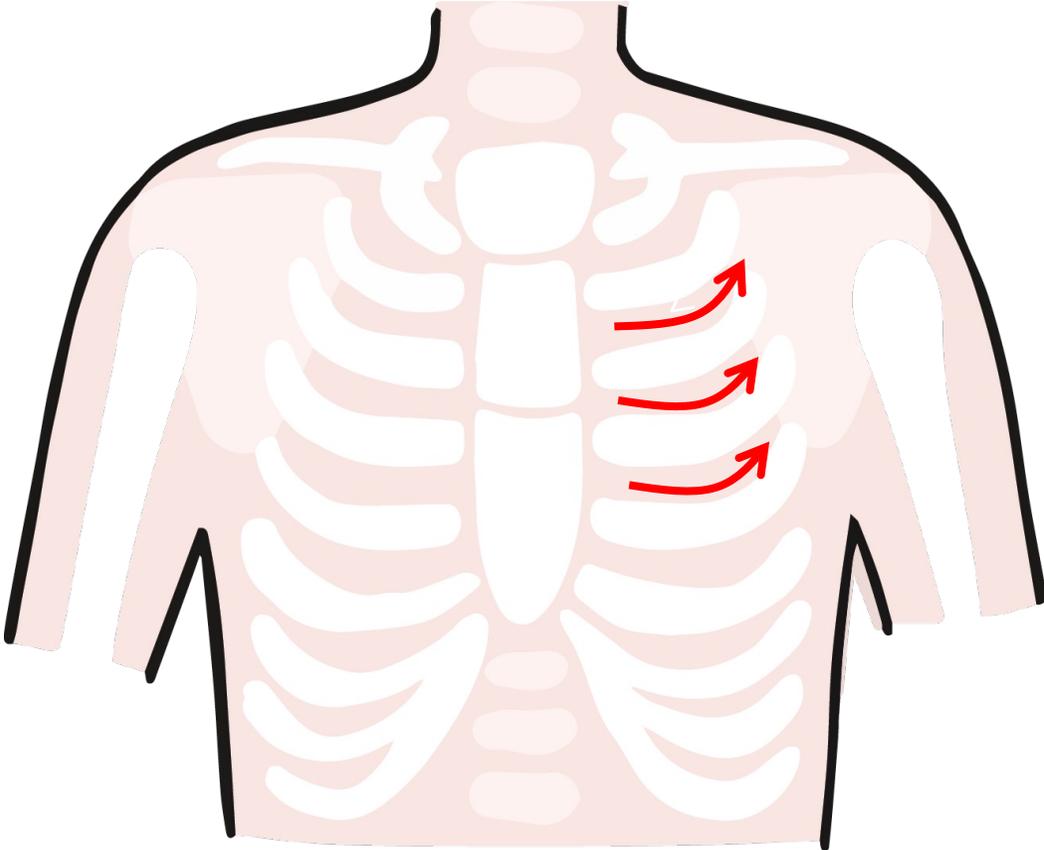
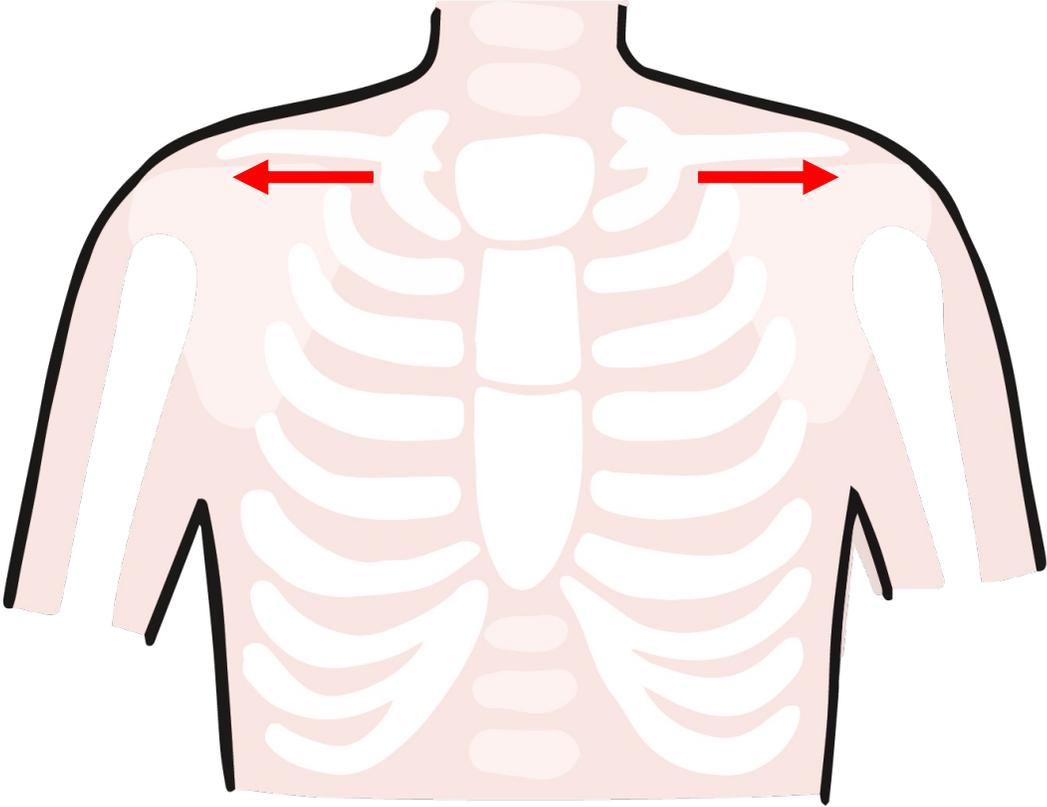


後頭下筋群

円を描くようにマッサージ

(画像元) ヒューマン・アナトミー・アトラス

呼吸筋のケア



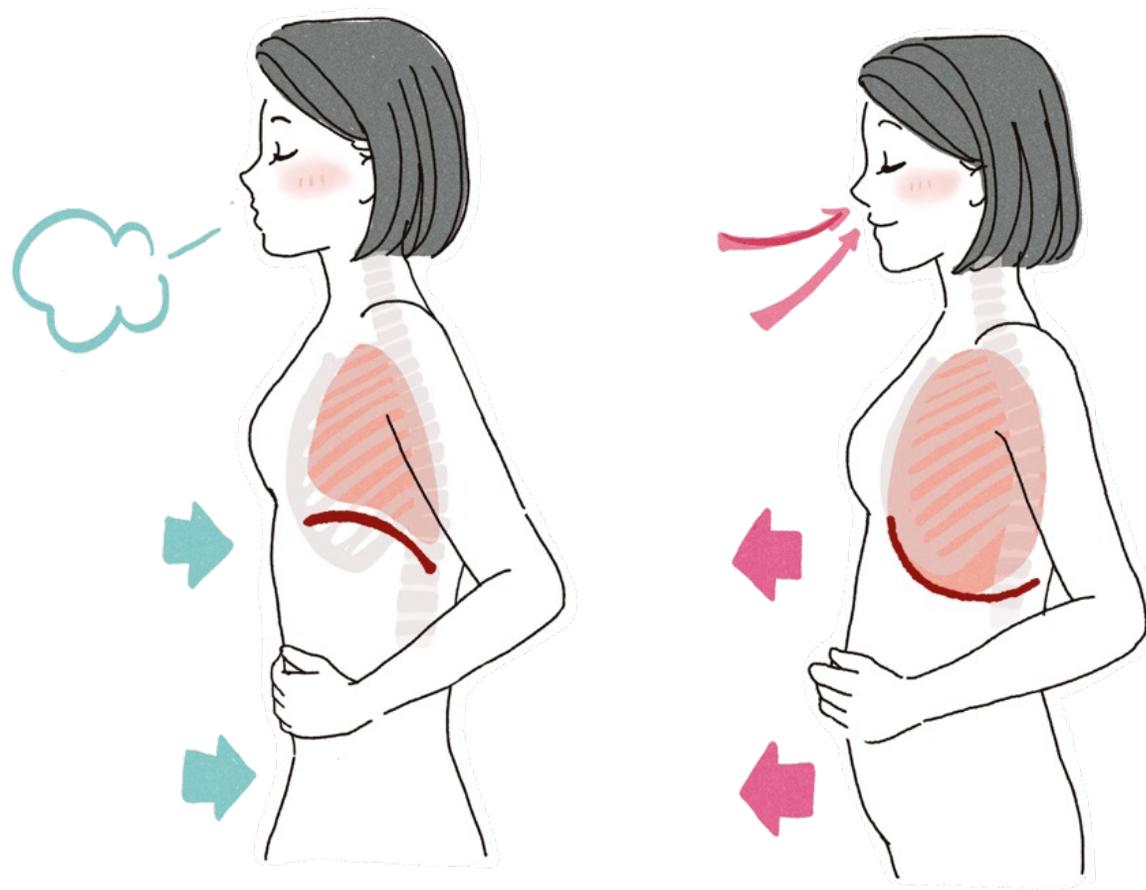
上半身を伸ばす



手を組んで肩甲骨から
カラダを上引き上げるイメージで

深呼吸

3～4秒吸って6～8秒吐く



おへその下（丹田）に
空気を溜めるイメージで

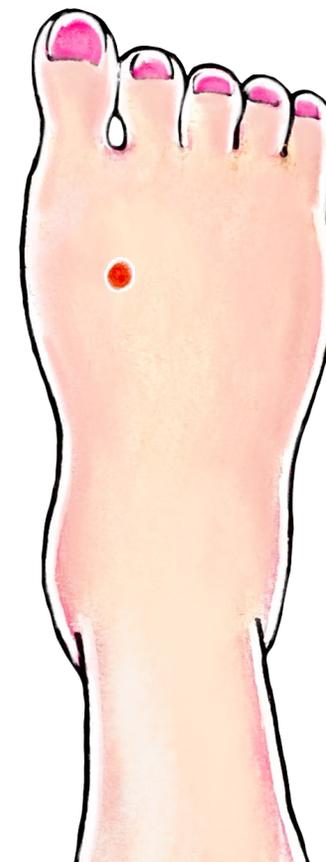
（出所）日本医師会

夏バテによるだるさに効果的なツボ

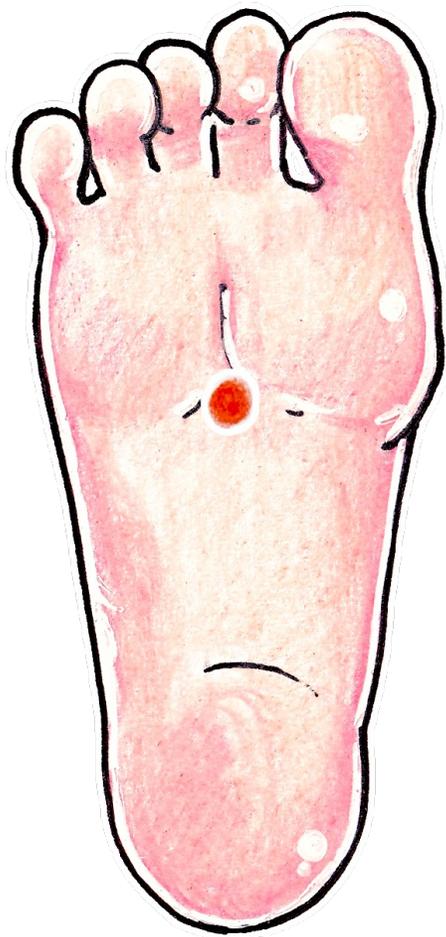
① 大陵（だいらりょう）

② 太衝（たいしょう）

- ・ 身体が熱い
- ・ 無気力で元気がでない



夏バテによるだるさに効果的なツボ



湧泉 (ゆうせん)

後半スタート

姿勢を整えると得られる効果

①関節の負担が減る

(肩こり、腰痛、膝痛が減る)

②疲れにくくなる

(省エネで動けるようになる)

③自律神経が整う

(呼吸が整い過剰な緊張が軽減)

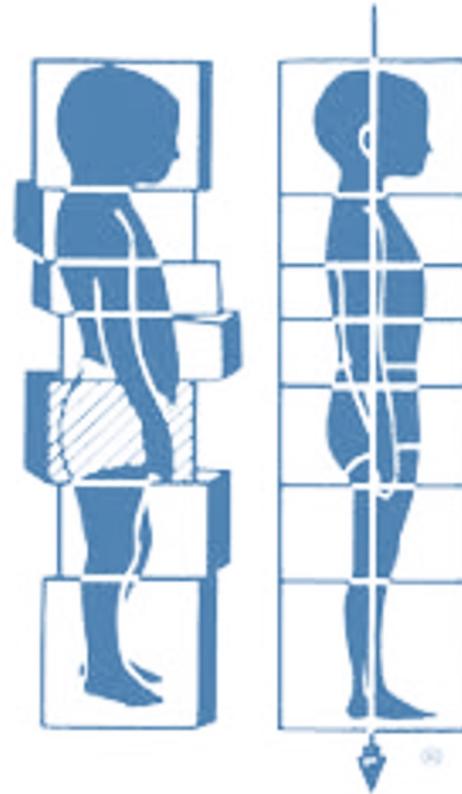
④冷え症が治る

(血流がよくなる、代謝が増える)

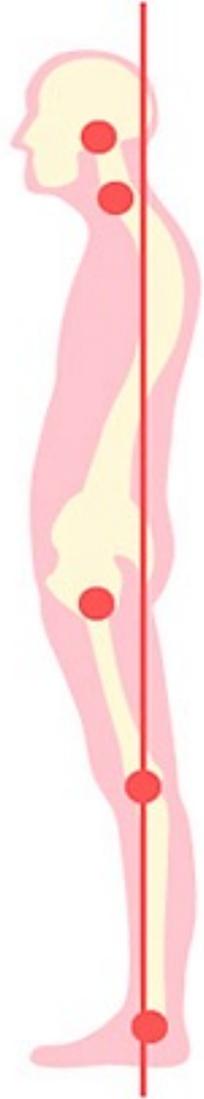


姿勢と積み木

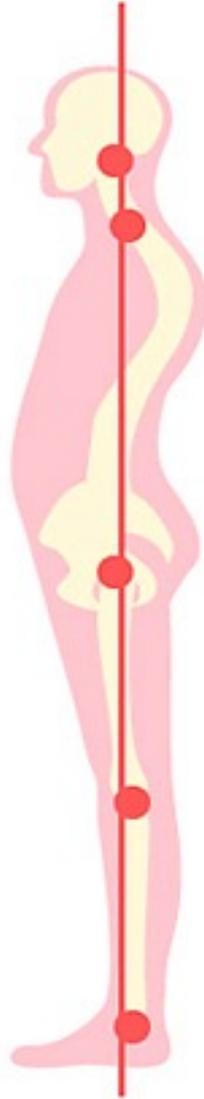
積み木：ズレたら他で修正する



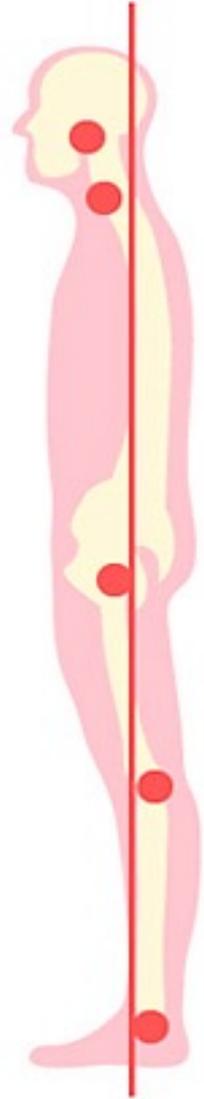
(図) Gary Gurney Certified Rolfer Portland Maineより



スウェイバック



猫背



フラットバック

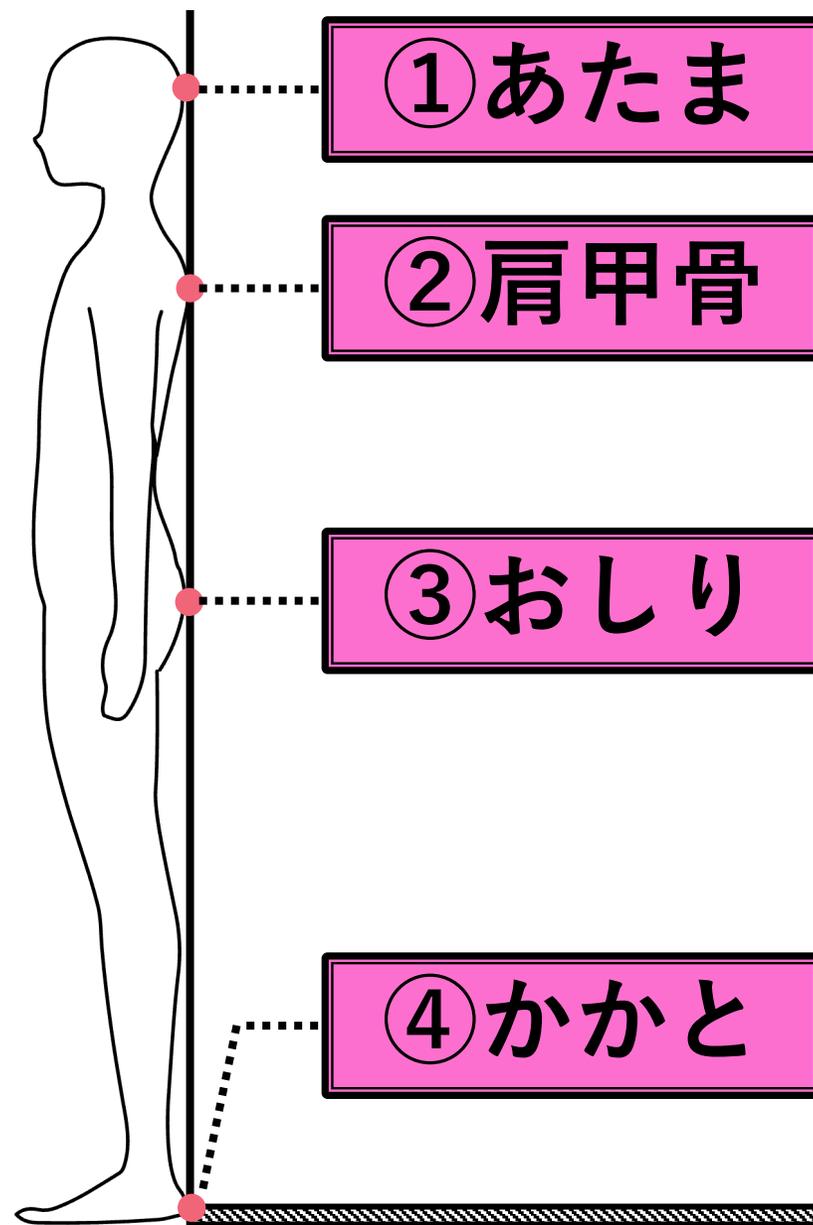


正常

姿勢チェック

壁にすべて付きますか？

腰に手が入りますか？



座ってできる体操をやってみよう！

座ってできる！動きが良くなる体操



① 貧乏ゆすり

足の筋肉の動きを良くする

両足
3分程度



- ①足裏がぴったり床につく高さで、膝を90°曲げます。両足は開いていてもOKです。
- ②つま先を床につけたまま、左右のかかとを小刻みに上下させ、リズムよく動かします。

② 骨盤ゆらゆら体操

体幹の左右のバランスを整える

左右
1～2分



- ①椅子やベッドに腰掛けた状態で片側のお尻を浮かせるように骨盤を持ち上げます。
- ②足は力を抜いた状態で、カラダと頭を垂直に保って、ゆっくり交互に行いましょう。

③ カラダをねじる体操

背骨の動きを良くする

10秒間
左右
2セット



- ①椅子やベッドに腰掛けた状態で上半身を捻って後方に振り向きませ。
- ②カラダが丸くならないように気をつけながら10秒保持しましょう。

④ 太ももを持ち上げる体操

つまづきにくく、姿勢を良くする

左右
20回
2セット



- ①腰を少し伸ばして、浅めに椅子やベッドに腰掛けます。
- ②カラダが後ろに倒れないように、ひざを交互に上に持ち上げます。
*床から少し持ち上げるだけの方が効果的です。

⑤ ひざの曲げ伸ばし体操

転倒予防・支える足を強くする

片足
20回



- ①太ももの裏の筋肉を図のような手の形で触ります。
- ②太ももの裏の筋肉の間を指先で押さえながら、痛みのない範囲でひざの曲げ伸ばしを行います。
- ③徐々に指先の位置を変えながら、曲げ伸ばしを繰り返しましょう。



⑥ 太もも裏のストレッチ

姿勢改善・腰痛予防のに

片足
30秒程度



- ①お尻を前にずって、片方の足を伸ばしてイスに座ります。
- ②腰を伸ばしながら体を少し前に傾け足首をあげ、ふくらはぎの裏が伸ばされる姿勢をとります。

⑦ 肩甲骨を引き下げる体操

猫背・肩こりを軽くする

10回
2セット



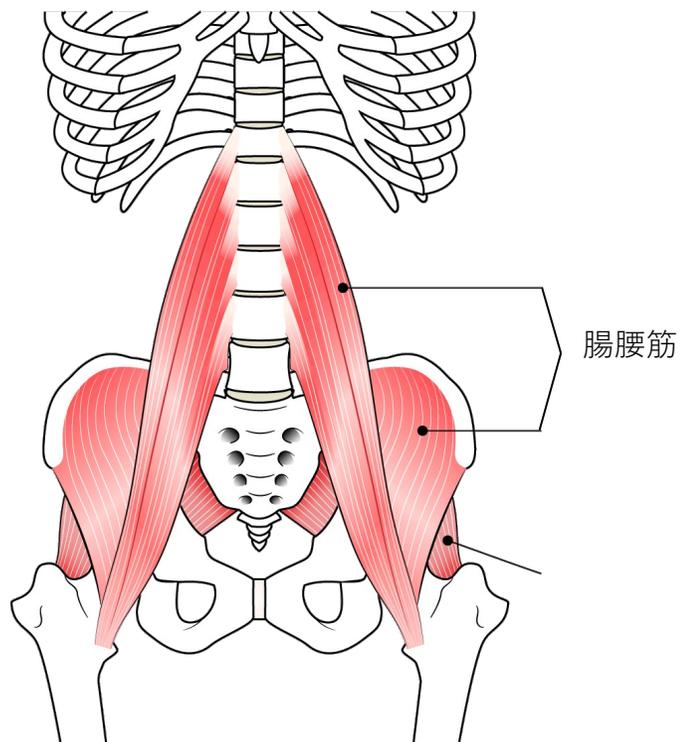
- ①骨盤を立てて椅子に腰かけ、頭の上で手を上げてYの字を作ります。
- ②肘を曲げながら、お尻に向かって肘を引き下げてWの字を作ります。

(注意点)

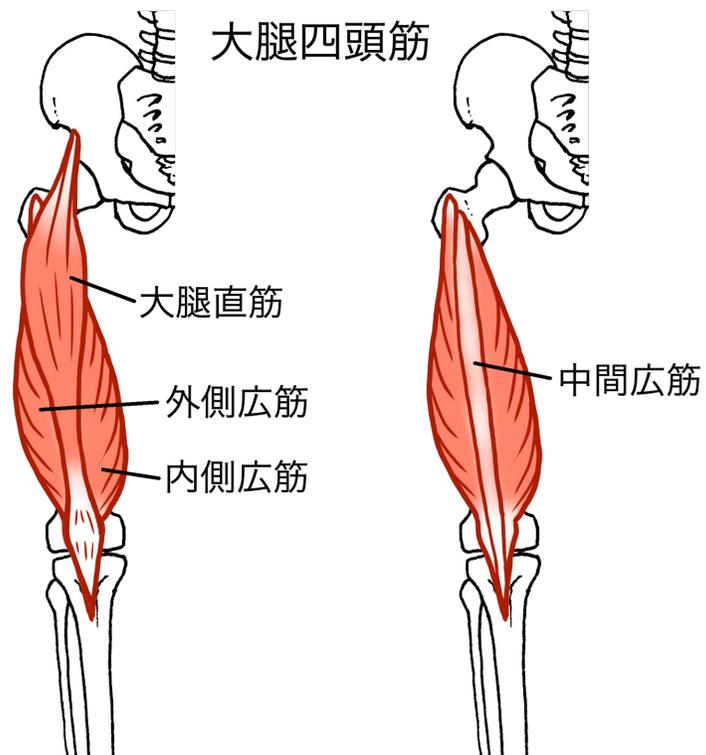
- ・回数や時間はあくまで目安です。ご自身の出来る範囲で実践しましょう。
- ・実施後はカラダが脱水になるので必ずコップ1杯の水分を摂るようにしましょう。

お手元の資料を参考に やってみましょう！

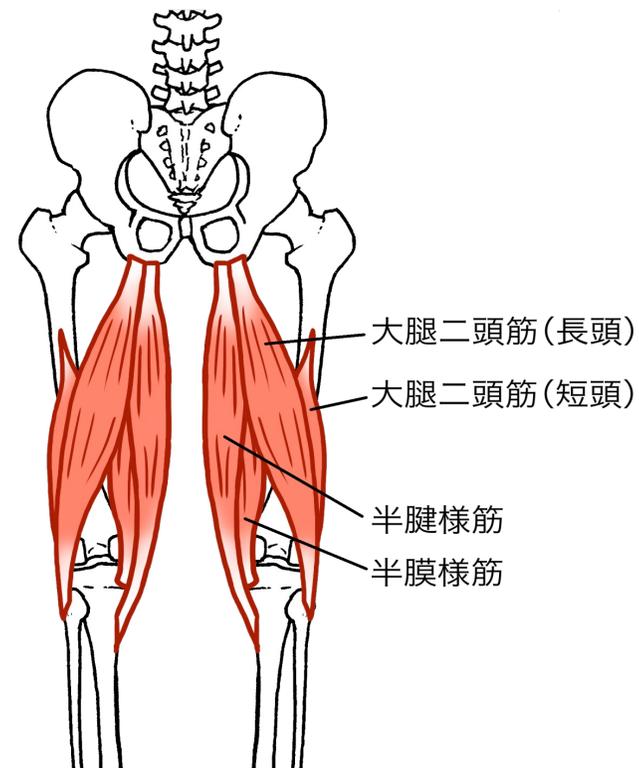
腸腰筋



大腿四頭筋



ハムストリングス



**ご要望があれば
お答えします！**