



令和6年7月8日（月）に開催した「第2回元気からだ塾」には、57名の方が参加されました。

『理学療法士から学ぶ、

ひざ痛と腰痛予防』



ひざ痛と腰痛の予防について、体幹トレーニングやストレッチなどの実技を交えながら、正しい姿勢について楽しく学びました。

講師：かねこクリニック
健康増進施設ウェルネスジムKANAHA
佐久間 純氏（理学療法士）

『どのように予防する？』

体幹（腰）と下肢（膝）はそれぞれが影響し合っているため、姿勢の崩れは全身に影響を及ぼします。ひざ痛と腰痛の予防（治療）には、いずれも運動療法が効果的です。体幹・下肢の筋トレ、股・膝関節周囲のストレッチ、有酸素運動の継続が有効です。無理のない範囲で、体を動かしながら予防していきましょう！

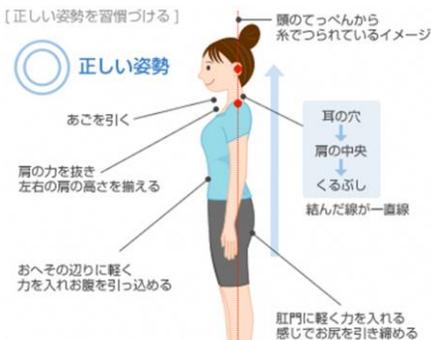
姿勢のくずれは全身に影響するので、正しい姿勢が大事ということがわかりました。

—参加者の声—



正しい姿勢を意識して生活してみましょう！

立位



座位



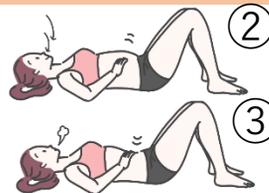
POINT

坐骨で座りましょう。坐骨は骨盤の底にあります。坐骨で座ると、骨盤が立つので、自然と腹圧がかかってお腹がへこみ、背骨は緩やかなS字カーブを描きます。骨盤が前傾しすぎても、後傾しすぎても腹圧はかかりません。まずは、坐骨を立てて座る習慣を付けましょう。

『体幹の基礎：ドローイン』

ドローインとは、体幹を鍛える呼吸法です。ドローインの方法をお伝えします。

- ① 仰向けになり、膝を90度曲げる。
 - ② 大きく息を吸い、お腹を膨らませる。
 - ③ お腹を膨らませきいたら、ゆっくり息を吐いてお腹をへこませる。
 - ④ お腹をへこませた後は5秒キープする。
- その後、腹横筋・腹斜筋を意識しながら2～4を繰り返す。



今年も猛烈な暑さが続いています。まだまだ残暑が厳しいので、油断せずに熱中症対策を続けてね。

