

肩甲骨の周りを動かしながら 腰をねじります

【ちょっと上級編】



- ① 椅子に座ります。少しお腹(腹筋)と背中(背筋)に力を入れて、姿勢をよくしましょう。
- ② あごは引いて、足を少し開いて、深呼吸をしてリラクゼーションをしましょう。
- ③ 膝を伸ばして、足の踵だけを床につけます。椅子の角に座ると姿勢がとれやすいでしょう。

- ④ 片方の手を反対側の太ももの内側に当てます。
- ⑤ そのまま、徐々にひざの内側、ふくらはぎの内側へと下の方に手を伸ばしていきます。
- ⑥ このとき、勢いを付けたり、力を入れすぎないように、からだを徐々に倒す重さで前にかがんでいきます。



- ⑦ もう少し先まで手を伸ばせそうであれば、ゆっくりと伸ばしてみましょう。
- ⑧ 息を止めて、こらえると、身体が固くなります。一度、深呼吸をするなどリラクゼーションをしましょう！
- ⑨ 姿勢を戻して、反対側にも伸ばしてみましょう！

先ほどの姿勢よりも、かなり腰も太ももの後ろやふくらはぎも伸ばされますので、無理をしないでください！

【はじめに】

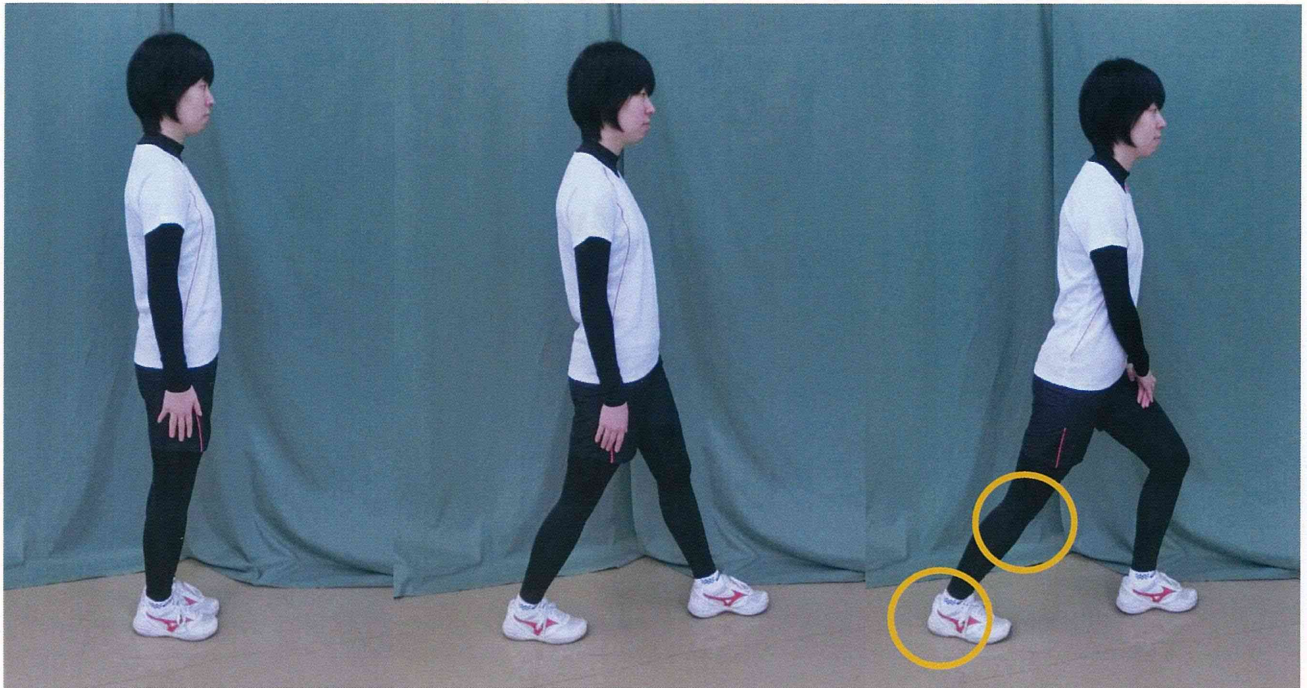
- 下肢(脚)の柔軟性の低下は、腰痛にも間接的に影響します。最近によく耳にすることが多い「ロコモティブシンドローム」にも関係しています。
- ストレッチは、ゆっくりとした呼吸をしながら行います。筋肉が伸びていることを意識しながら、気持ちがいいと感じる程度に伸ばします。
- 反動をつけたり、勢いをつけてのストレッチは大変危険なのでやめましょう。
- ここに掲載するのは、一例です。詳しくは、整形外科の医師やリハビリテーション科の医師、作業療法士や理学療法士などの技士にお問い合わせください。

【ロコモティブシンドロームについて】

- ◆ 骨や関節、筋力の衰えによって、痛みやバランスが悪くなるなどのように動作をする時に、転ぶなどの危険を伴います。
- ◆ 年齢との関係や毎日の生活習慣が大きく影響します。
- ◆ 胎芽病のみなさんも、サドマイドの影響だけではなく、加齢による影響がない訳ではありません。詳しくは、整形外科の医師に相談しましょう。

下肢(脚)のストレッチ

「ふくらはぎ(下腿三頭筋とアキレス腱)」 をストレッチ!



- ① 立位で、背筋を伸ばして、よい姿勢をとります。バランスをとることが難しければ、無理をせずに、壁や手すりなどにつかまっても構いません。
- ② 左(右)脚を、軽く1歩前に出します。この歩幅が大きければ、ストレッチで伸ばされる幅が大きくなるので、初めから大きくしないように注意しましょう。
- ③ 前に出した脚に体重を乗せるように、からだを前に出します。この時、うしろ脚の「かかとを床から離さない(丸印下)」「膝を伸ばしておく(丸印上)」ことに気を付けてください。
- ④ 前脚にかけた体重を、少しずつうしろの脚に体重をかけ替えます。勢いをつけずに、ゆっくりと体重を移動することで、ふくらはぎが伸ばされていることを意識してください。
- ⑤ これを、ゆっくりと5回から10回ぐらい繰り返したら、反対の脚に替えて行いましょう。

- ふくらはぎのストレッチをすることで、歩いているときのつまずきの予防になります。
- 歩幅を大きくすることができれば、股関節の周りや太ももの前と後ろ側の筋肉のストレッチにもなります。ただし、絶対に無理をしないで、小さな歩幅から始めてください。

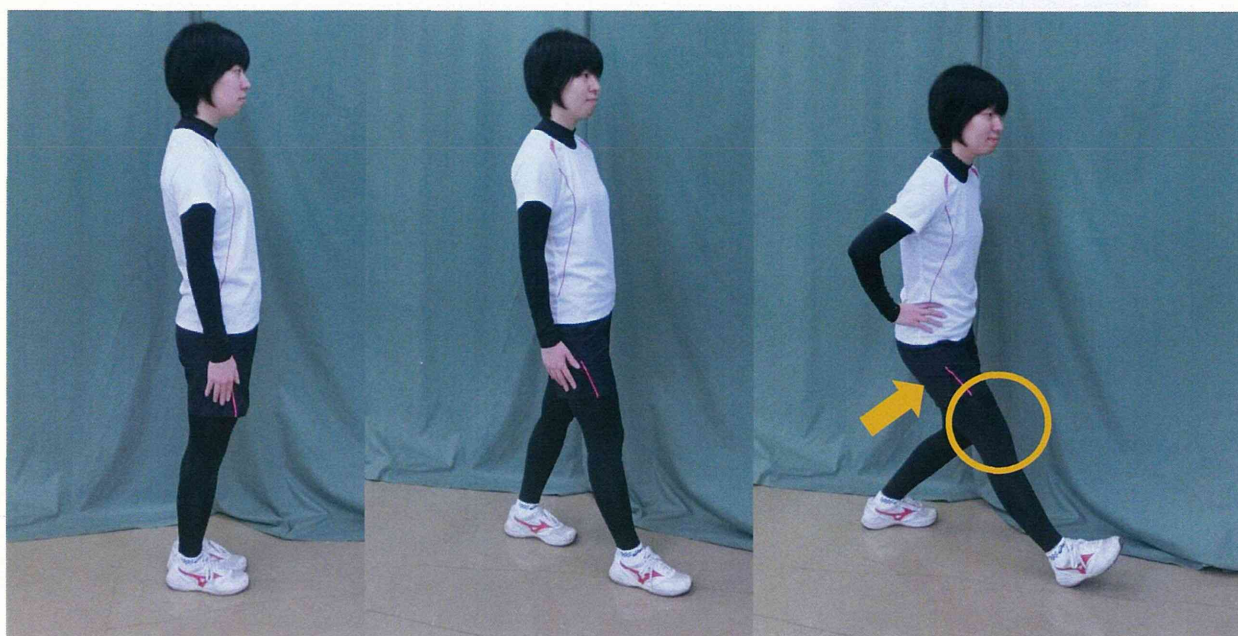
「太ももの内側(大腿内転筋群)」 をストレッチ!



- ① 立位で、背筋を伸ばして、よい姿勢をとります。バランスをとることが難しければ、無理をせずに、壁や手すりなどにつかまったり、寄りかかっても構いません。
- ② 左(右)脚を、軽く1歩横に出します。この歩幅が大きければ、ストレッチで伸ばされる幅が大きくなるので、初めから大きくしないように注意しましょう。
- ③ 横に出した脚に体重を乗せるように、からだを横に移動します。この時、伸ばす脚の「膝を伸ばしておく」「股(関節)を前や後ろの曲げない」ことに気を付けてください。
- ④ 横に出した脚にかけた体重を、だんだん大きくすることで、太ももの内側の筋肉(矢印)が伸ばされることを意識してください。反動や勢いをつけないように気を付けてください。
- ⑤ これを、ゆっくりと5回ぐらい繰り返したら、反対の脚に替えて行いましょう。

- 太ももの内側の筋肉をストレッチすることで、歩くときのバランスを維持したり、転倒の予防になります。
- 脚を開く幅を大きくすると、筋肉を大きくストレッチすることができますが、太ももの内側の筋肉は大きい筋肉なので伸ばしすぎると痛みを感じる人が多いです。無理をせずに、調子をみながら調節しましょう。

「太もものうしろ側(ハムストリングス)」 をストレッチ!

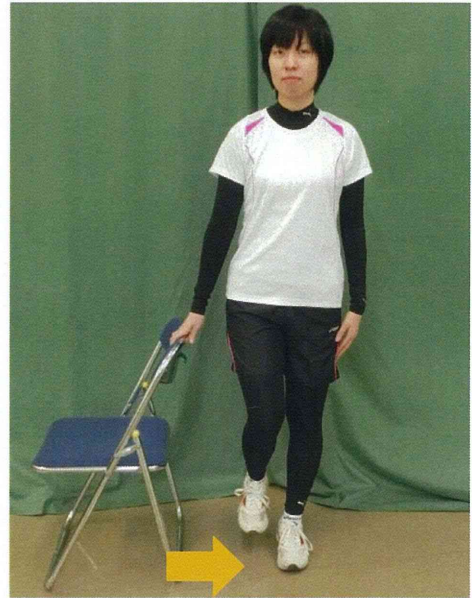
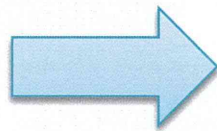


- ① 立位で、背筋を伸ばして、よい姿勢をとります。バランスをとることが難しければ、無理をせずに、壁や手すりなどにつかまっても構いません。
- ② 右(左)脚を、軽く1歩前に出します。この歩幅が大きければ、ストレッチで伸ばされる幅が大きくなるので、初めから大きくしないように注意しましょう。
- ③ うしろに残した脚で体重を支えて、少しからだを沈めるように膝を曲げます。この時、伸ばす脚の「膝を伸ばしておく」ことに気を付けてください。
- ④ うしろ脚の膝の曲げる角度をだんだん大きくすることで、太もものうしろ側の筋肉(矢印)が伸ばされることを意識してください。反動や勢いをつけないように気を付けてください。
- ⑤ 膝を曲げすぎると、バランスを崩したり、転倒の危険が大きくなるので、注意しましょう。
- ⑥ これを、ゆっくりと5回ぐらい繰り返したら、反対の脚に替えて行いましょう。

- 太もものうしろ側の筋肉をストレッチすることで、歩くときのバランスを維持したり、転倒の予防になります。また、歩くときの歩幅を確保することができます。
- 脚を開く幅を大きくすると、筋肉を大きくストレッチすることができますが、太もものうしろ側の筋肉は大きて数が多いので伸ばしすぎると痛みを感じることが多いです。無理をせずに、調子をみながら調節しましょう。

「バランスをとるために」

下肢(脚)の筋肉をうまく使いましょう!



- ① 立位(立った姿勢)で、背筋を伸ばして、背筋を伸ばしてよい姿勢をとります。バランスをとることが難しければ、無理をせずに、壁や手すりなどにつかまっても構いません。安定の良い椅子の背を使うことも1つの方法です(左図下矢印)。
- ② 片方の足を3~5cmぐらい持ち上げます(右図矢印)。持ち上げすぎると、バランスを取りにくいので、あまり高く上げる必要はありません。
- ③ このまま、3~5秒ぐらいバランスを取って、反対の足に替えて、それぞれ5回ずつを目標に少しずつ増やしていきましょう。
 - ◆ 最初は難しいので、壁などで背もたれをするとやりやすいでしょう。
 - ◆ 手すりや椅子の背につかまるときは、つかまった側の足を持ち上げるのがコツです。
 - ◆ バランスを取ることが難しければ、ゆっくりと、交互に足踏みをするように体重をかけ替えることから始めてみましょう。

- 片足でバランスを取って、体重を支えることで、安定して歩く機能を維持します。この練習は、下肢(脚)のさまざまな筋肉を、同時に、うまく使う(収縮させる)ことを目的としています。
- この練習は、片足で立っている時間を必要以上に長くする必要はありませんので、片側の下肢(脚)にしっかりと体重を乗せることを意識しましょう。

【参考文献】

- 全国ポリオ連絡会:ポストポリオと生きる. 全国ポリオ連絡会, 兵庫, 2013
- 武藤芳照 監修:運動療法ガイド第5版. 日本医事新報社, 東京, 2012
- 厚生省特定疾患スモン調査研究班(飯田光男班長)平成7年度研究報告書. 平成8年3月31日
- 日本整形外科学会/日本腰痛学会 監修:腰痛診療ガイドライン2012. 南江堂, 東京, 2012
- 日本整形外科学会「ロコモティブシンドローム」パンフレット. 2014-01-25アクセス
<http://www.joa.or.jp/jp/public/locomo/index.html>

厚生労働省科学研究費補助金「平成23年度医薬品・医療機器等レギュラトリーサイエンス総合研究(研究課題名:全国サリドマイド胎芽病患者の健康、生活実態に関する研究)」の一部として実施した

写真は、本人に撮影並びに掲載の許諾を得たうえで、編集・掲載をしました。
ご協力に感謝申し上げます。

【撮影協力】

井本陽菜、牛澤一樹、中村祐子、藤波有希

分担研究者:小林毅

III. 研究成果の刊行に関する一覧表

書籍

著者氏名	論文タイトル名	書籍全体の編集者名	書籍名	出版社名	出版地	出版年	ページ
栢森良二	サリドマイドと医療の軌跡	栢森良二	サリドマイドと医療の軌跡	西村書店	東京	2013年	1-262

雑誌

発表者氏名	論文タイトル名	発表誌名	巻号	ページ	出版年
栢森良二	サリドマイド胎芽病者の50年	Japanese Journal of Rehabilitation Medicine	VOL.50 NO.12	957-961	2013年12月

