

# ジョイント

J O I N T

平成17年11月30日 vol.46

発行/武部整形外科リハビリテーション  
編集/新聞委員会  
ホームページアドレス/  
<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

## 正しい姿勢と動作

特別に何かした覚えがないのに首や肩がこつたり、腰が痛くなったという経験を一度はしたことがあると思います。それは普段の生活での姿勢、動作が関係しています。そこで今回は、「姿勢」をテーマに正しい姿勢と体に負担のかからない動作についてお話しします。また、現在医療の現場でも注目されている「音楽療法」についてどういふものなのか、どういふ効果があるのかを説明します。また、「音楽療法」をテーマに行われた当院の健康教室の様子もお伝えします。

### 背骨のしくみ

私たちの体を支える背骨は、上から首を支える骨「頸椎」七個、胸の部分を支える骨「胸椎」十二個、腰の部分を支える骨「腰椎」五個からできています。

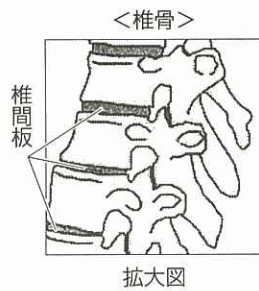
この背骨は、横から見るとまっすぐではなく、頸椎と腰椎は前の方に、胸椎は後ろにとちようどS字状の形に曲がっています。そして、これら

常に背筋を伸ばし正しい姿勢を保つよう心掛けましょう。

**体に負担のかからない生活をしましょう**



### 脊骨のしくみ



の骨(椎骨)の間には、椎間板があり、衝撃を和らげるクッションの役目をしています。S字状のカーブは、背骨にかかる衝撃を和らげたり、バランスを保つ役目をしていきます。このカーブは、姿勢が悪かったり、老化のために変形したりすると腰痛や肩こりを起こす原因になってしまいます。

**洗面**  
顔を洗うときは、深い中腰をとると良くありません。やや膝を曲げてかがむ姿勢、もしくは、片足を台に乗せた姿勢が良いでしょう。また、洗面後顔を上げるときは、顔だ



また、長い時間同じ姿勢でいると首や肩の筋肉が緊張し筋肉が硬くなるために、血流が悪くなり痛みが出ます。時々首を左右に曲げる運動や、上下に動かし、血流を促して痛みを和らげましょう。

けを先になげず、上半身全体でゆっくりと上げるようにしましょう。

洗面の時の  
良い姿勢、悪い姿勢



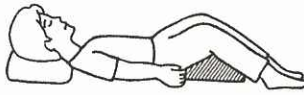
座る

「ゆったりとした座り方」と言うと、浅く腰をかけ、足を組んで座る人が多いと思います。確かに楽ですが、腰・背中にかけて丸まった姿勢となり、決してよい姿勢とはいえません。椅子に腰掛ける場合には、深く腰掛け背筋を伸ばすようにしましょう。正しい姿勢であっても長時間腰掛けると、腰に負担がかりだるくなってきました。三十分から一時間ごとに腰を伸ばすようにしてください。

楽な姿勢で寝ましょう



横向きに寝る場合  
背中を丸めるように寝ます



あお向けになる場合  
膝の下にクッションを入れます

足伸ばし真つ直ぐ上を向いて寝ると腰のまわりの筋肉が緊張して腰が痛くなることあります。横を向いて寝たり、膝を立て膝の下に枕を入れると、腰の反りが和らぎ楽な姿勢で眠れます。背中が曲がっている人は、頭の枕を大きめの物にし、頭の位置を高くすると楽に休めます。

寝る

悪い腰掛け姿勢



掃除の工夫

日頃の掃除や、年末の大掃除のときには、次のようなことに気をつけて体に負担がかからないようにしましょう。

掃除機を使うとき

背筋が伸びるように持ち手の位置を調整します。また、両足を前後にずらすと姿勢が安定するのでよいでしょう。

掃除機を使うとき

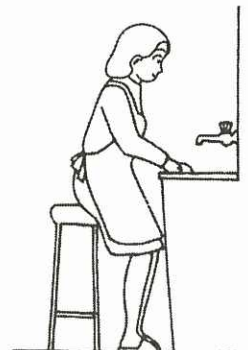


両足を前後にずらすと、姿勢が安定する

洗う物をするとき

なるべくかがむ姿勢をさける為高めの椅子に腰を掛けて洗うとよいでしょう。他にも低い台に片足を乗せたり、膝を前の壁に当てると負担が減ります。

洗う物をする時



床の拭き掃除

長い柄のあるモップを使用し、できるだけ立ったままの姿勢で掃除しましょう。

窓拭き

肩や腕に負担のかかる窓拭きは、高い所を拭くとき無理に腕を上げ背伸びして拭くのではなく、椅子等を使用して肩や腕に負担のかからない姿勢で掃除をしましょう。

荷物運び

肩や腕の痛みがあるときは、痛い方の腕で持たないようにして下さい。出来れば、シルバーカーや重い物カートに入れて運ぶようにしましょう。軽い荷物であっても、長時間同じ方の腕で持つのではなく、左右交互に持ち替えるか、も

物を持ち上げるときの注意点



膝をのびしたまま腰をかがめ、荷物を持ち上げると、腰に負担がかかります。



背筋をのびし、十分に膝をまげ、しゃがみこんでから持ち上げます。

高い所の荷物を降ろすときは背伸びや無理な姿勢で取らないようにしましょう。足台や脚立に乗って肩や腕に負担なかららない姿勢で取りましょう。

しくは両方に分けて持つようにしましょう。又少しずつ分けて持ちましょう。床の上の荷物を持ち上げるときは、背筋を伸ばしたまま十分膝を曲げてしゃがみ、それから荷物を自分の方へ引き寄せ、膝を伸ばしながら持ち上げます。又、荷物はできるだけ身体に密着させて持ち、安定させゆっくり運ぶようにしましょう。

音楽療法

音楽療法とは

音楽のもつさまざまな特性を音楽活動の中に利用する治療・リハビリテーションまたは治療教育という活動全てを指します。

対象となるのは、乳幼児から老人まで、健康人から病人まで、ありとあらゆる年代の、さまざまな健康状態の人が当てはまります。

また、音楽療法では、対象者の好みや能力に応じて、民謡、演歌、ポピュラー音楽、ジャズ、ラテンなどの外国曲、童謡、クラシック、ダンス音楽などや、その場で作られる音楽(即興音楽)などが使われます。また川のせせらぎや、小鳥の鳴き声などの環境音楽も音楽療法の手段の一つとなっています。

音楽療法の効果

「音楽は人をリラクセスした状態にする最適な刺激である」と言われています。

音楽の体に対する作用を証明しようとしたタウトらの実験によると、「本人が聴きたいと思う音楽の場合には、聴く音楽の種類に関わらず、どんな音楽でも共通に身体の緊張が解け、体表面の毛細血管が拡張して皮膚温が上昇し、かつ筋肉がほぐれる」とされています。

また、音楽により特定の記憶や思い出が回想されます。また、刺激的な音楽は、心身ともに興奮させます。反対に鎮静的な音楽は、心身の興奮や苛立ちを沈める効果があります。

その他、気分転換、ストレス発散、交流を円滑にする、引きこもりの予防、うつや問題行動の軽減などにも効果があるとされています。

健康教室の報告

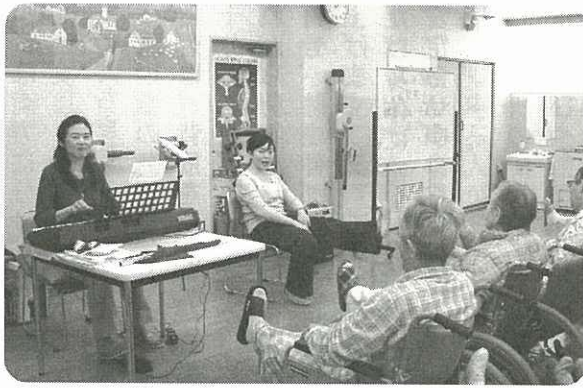
平成一十七年十月二十五日、特別講師として堀 早苗先生、堀 彩先生をお迎えし、「音楽

療法」と題して第百二十回健康教室が開かれました。

音楽療法についてのお話や、フルートとピアノによる演奏、また参加者全員で歌を歌ったり体を動かしたりしました。

また、ボールを用いてリズムゲームをしたり、実際に楽器にふれたり盛り返りだくさんの内容で、大好評でした。





## 質問コーナー

### 質問①

なぜ、肩がこるのですか？

### 答え

肩こりとは、首から肩や腕にかけての筋肉が常に緊張し、そのため筋肉の血行が悪くなり、痛みやしびれ、つっぱり感を感じる状態をいいます。原因は猫背、寝ながら本を読む、パソコンを長時間する、編み物などの細かい作業をするなど悪い姿勢を続けることで起こります。また、頸椎疾患や心臓・肺疾患、糖尿病、高血圧など内科的な病気、あるいは虫歯や眼の病気によって起こる肩こりもあります。肩こりにも様々な原因があり、重大な病気が潜んでいる可能性もありますので、医師の診断を受け適切な治療を受けて下さい。

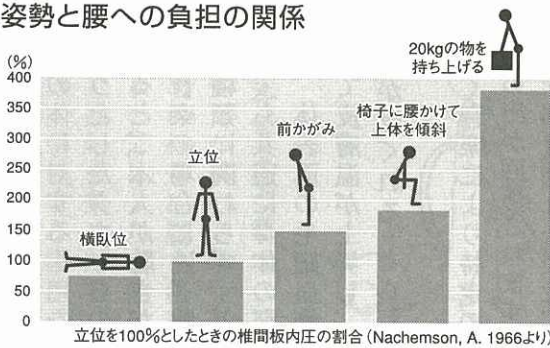
### 質問②

現在、腰痛があり、立っているときは痛みがないのですが、椅子に座ると腰の痛みが強くなるのはどうしてですか？

### 答え

姿勢によって腰痛の程度が違ってくるのは、姿勢により腰椎の椎間板にかかる負担が大きくなるためと考えられます。次の図は、立っている状態で椎間板内にかかる圧力を百としたときの、様々な姿勢での椎間板内圧の変化を示しています。この図から立っているときよりも、椅子に座っているときの方が椎間板内にかかる圧力は大きく、腰に負担がかかっている事がわかると思います。

姿勢と腰への負担の関係



### 訪問リハビリのお知らせ

当院では、患者さんの自宅へ理学療法士が伺い、リハビリをさせていただく「訪問リハビリ」を行っています。

通院が困難な方、日常生活動作でお困りの方は、スタッフまでご相談ください。

### 質問を募集しています

病気のことや怪我のこと、現在行っている治療でわからないことなどご質問ください。院内新聞の中でコーナーを設けて、簡潔に答えていきたいと思っております。

### 「健康教室」のお知らせ

次回の健康教室は12月13日(火)、13時30分から15時です。

テーマは「ケガの予防とリハビリ」です。

たくさんのご参加をお待ちしております。