

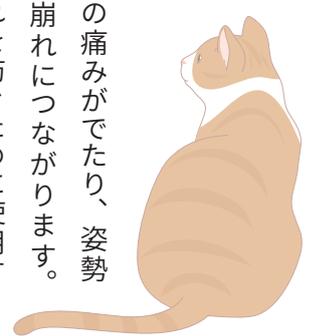
ほほえみ通信

vol.37
夏秋号

西宮協立デイケアセンター ほほえみ
西宮市津門吳羽町 10-13
TEL:0798-36-6780 FAX:0798-36-6766

西宮協立デイケアセンター 第2ほほえみ
西宮市津門吳羽町9-10 1F
TEL:0798-33-3501 FAX:0798-33-3502

姿勢を意識していますか？



check! 健康は姿勢から



② 背筋が伸び、顔が前を向く。深く座ることができる。



① 背中が丸くなり、頭が下がっている。背中が丸くなり、お尻が前にずれている。

皆 さまはご自宅などでどのような姿勢で食事されていますか？

床・椅子・車椅子など、どこに座るにしても、座り方ひとつで姿勢の良し悪しは大きく変わります。

第2ほほえみでは、

食事の際に車椅子の方でも、「できるだけ椅子に

座っていただく」取り組みをしています。椅子に

座ることのできるような効果

果があるのでしようか。

車椅子は体がやや後ろ

にもたれかかるように作られています。そのため、

写真①のように、背中が

丸くなり、頭が下がって

しまいがちです。そのまま

の姿勢で食事をする

と食器をうまくつかめな

かったり、ムセこみの原因

になることもあります。

その点、椅子は車椅子に比べると比較的座る面

が高く、テーブルと高さ

を合わせやすくなっています。

また、背もたれが硬い

ことで体を起こしやす

くなり、**背筋を伸ばした**

良い姿勢がとりやすくなる

のです（写真②）。

ただ、小柄な方が高め

の椅子に座ると足が地面

にしっかりと着かないこ

とがあります。足が地面

に着かない状態が続くと

膝の痛みがでたり、姿勢の崩れにつながります。

これを防ぐために使用する

のが足台（5〜10センチメートル）です。足台

を使用することで地面に

両足がしっかりと着き、姿

勢も安定。体を起こしやす

くなります。

たかが姿勢、されど姿勢。よい姿勢は健康への

第一歩です。みなさんも

今一度、ご自身の姿勢を

見直してみましよう。

第2ほほえみ

トレーナー 福田 拓馬



足台を入れることで、足底が地面にしっかり着く。



足底が地面にしっかり着いていない