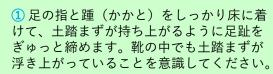
筋力、体操

どの運動も呼吸が大切です。力を入れるときは息を吐きながら行いましょう♪

外傷再建センター部長 岡﨑裕司 医師

椅子に座って できる





- ② 肛門を締めて椅子の座面から殿筋に力がはいりお尻が浮 く感じを感じてください。
- ③ 背筋を伸ばして、両手を頭の後ろに組みます。肩甲骨の 間が狭くなるように胸を広げて息を思いっきり吸います。 肋間筋と横隔膜を意識して胸を広げます。
- 4 両手で頭を前におしだし、頭は両手を後ろに押し出すよ うに力を入れます。この時、喉で唸るように声を出しなが ら下腹を凹ませながら息を吐きます。
- ⑤ これらの動作を一緒にできれば5秒以上、10秒ぐらい行 います。余裕があれば肩甲骨の間を開けたり閉じたりを腕 を回しながら10回行いましょう。

※これを一日20回、 3ヶ月行ってください。



何か食べたら、歯間ブラシで掃除してから歯ブラシ に歯磨き粉付けて歯茎を軽く擦る様に歯を磨きます。 すぐに吐き出さず、液体歯磨き粉を入れてグチュグ チュ右のほっぺ、左のほっぺ、真ん中と各50回行い ます。かなり大変です。

この時に洗面台に両手をついて斜め腕立 て伏せを行います。両方やることで気が 紛れ、少し楽に出来ます。

この時、足の指に力を入れて、肛門を締 めると体操として完璧です。

立ち座り

(洋式トイレや椅子への座位:安全なスクワット)



- ① 座ったり立つときに、すぐに座ったり、立ち上 がらずに2秒間、座面から2cm空けた状態(左の写 真) で維持してゆっくり座り、立ち上がりましょう。
- ② 膝関節が自分のつま先より前に出ていると膝が 返って悪くなります。腿裏の筋肉(大腿二頭筋)が 固くなるのを確かめながら行うとより効果的です。

踵落とし体操

● 軽く踵が浮くようにつま先立ちをして足趾で 床をしっかり踏みしめましょう。踵をある程度 勢いよく下ろします。信号待ちや、台所で立っ ているときなど暇なときにドンドンしましょう。

片脚起立体操

● バランスが悪い時は、何処かをつかまりなが らで良いので、片脚起立を左右各1分間を1日に 3回繰り返します。







