



# ひざの痛み予防

洗顔をするときは

ひざを やや曲げて 立つ



ひざが伸びきった状態で上半身の重みが前にかかるとう、ひざの関節に負担がかかります。ほんの少しひざを曲げるだけでひざ周りの筋肉が働き、関節にかかる重みを軽減できます。

10 井戸端 会議では

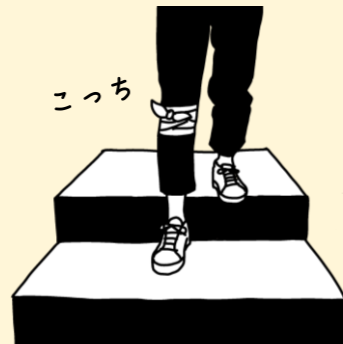
ひざを やや曲げて 立つ



ひざが伸びきった状態で長い間立つと、ひざの関節に負担がかかります。ほんの少しひざを曲げるだけでひざ周りの筋肉が働き、関節にかかる重みを軽減できます。

11 階段で 下ろす足は

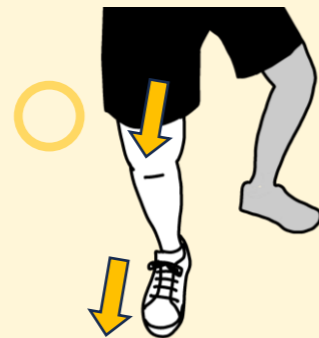
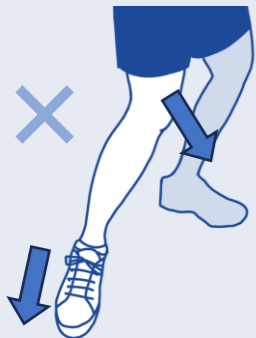
自信のない方から下ろす



階段を下りるとき、残された後足はひざを曲げながら全体重を支えるため大変力が要ります。従って痛みなどで動きに自信のない足がある場合は先に下ろすと転倒予防になります。

12 つま先と ひざの向きは

同じ 方向に 曲げる



ひざを曲げるときに、つま先とひざの向きが違う(例:つま先は外・ひざは内を向く)と関節がねじれ、ひざを痛めやすくなります。意識して向きを揃えましょう。

体に やさしい

# 安全体操

福岡県作業療法協会のHPからリーフレットをダウンロードできます



『安全体操』ってなに?

みなさんは普段の生活や何気ない動作の中で、肩や腰、ひざなどを痛めてしまった経験はありませんか?

この体操は、そんな痛みや怪我につながるような動作を未然に防いだり、また痛めてしまった箇所を悪化させないようにしたりするために、リハビリテーション専門職の作業療法士が開発した体操です。

日常生活でよくする動作を中心に12の体操で構成されています。

『安全体操』を始める前に

●体操は自己管理で

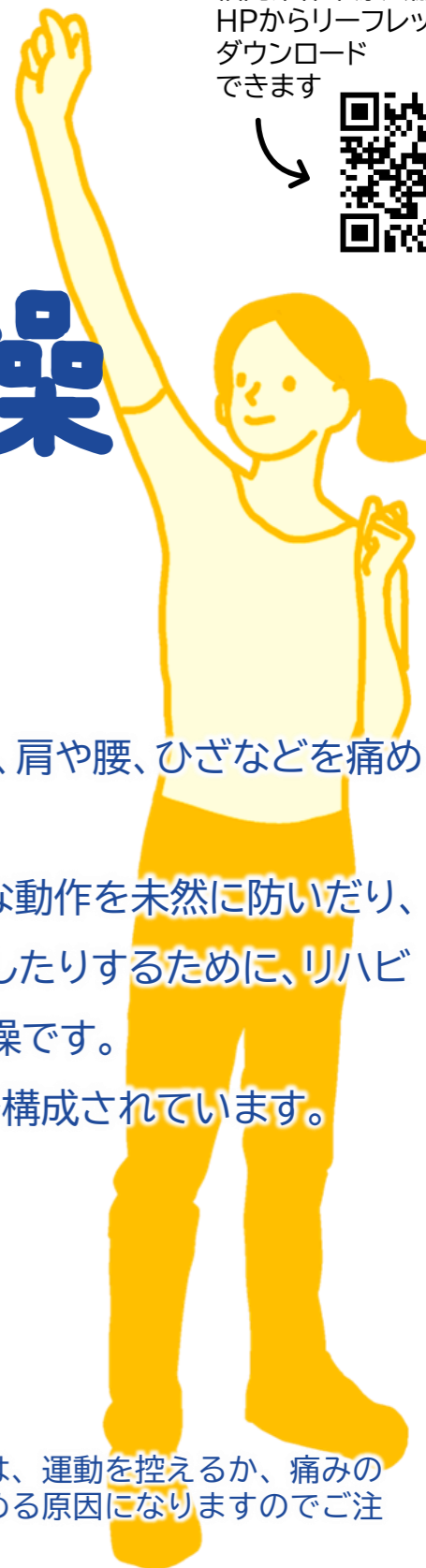
体調が優れない場合や体や関節に痛みがある場合は、運動を控えるか、痛みの無い範囲で実施してください。無理をすると逆に痛める原因になりますのでご注意ください。

●スピードはゆっくりと

速い動きは関節を痛める原因になりやすいです。体操ではゆっくりとしたスピードで動くよう意識しましょう。また、ゆっくりとした動きはストレッチ効果や筋力増強効果を高めます。

●水分補給はこまめに(喉の渇きをおぼえる前に)摂取

水分は喉の渇きを覚えてから飲むのでは遅いと言われていいますので、意識してこまめに摂取するようにしましょう。



# 『安全体操』の 実施方法

- 3・3・7拍子の節に合わせて実施します。
- 拍子は早くなりすぎないように、1拍1秒程度で行い安全に実施しましょう。
- 3・3拍子の上の句から、7拍子の下の句が連想できるように、繰り返して練習をしてみましょう。
- 体操を覚えることで、痛みや怪我の予防的な動作が獲得できるだけでなく、覚えようとする事で脳の活性化にもなります。

- ① 3・3拍子で手をたたきながら、上の句の「シチュエーション」を言う。  
★上の句から下の句の「安全な動作」が思い出せるようになるとGOOD!
- ② 7拍子で下の句を言いながら「安全な動作」の動きをする。

≪2人以上ですすめる場合は・・・≫  
全員で上の句と下の句を言いながら実施する方法の他に、ひとりがお題を出すように上の句を言って、それに応じた下の句を全員で言いながら実施する方法もあります。  
みなさんりの方法で安全に楽しみながら実施してください。

## 肩の痛み予防

3・3拍子(上の句)  
～シチュエーション～

7拍子(下の句)  
～安全な動作～

なぜ?

1 レジ袋 持つときは

体から 少し 離す

肘を伸ばして荷物をもつ場合、肩の腱が引っ張られすぎて痛めることがあります。少し体から離して持つことで肩の筋肉が働くので、痛めにくくなります。

2 駐車券 取るときは

手のひら 上にして 取る

腕を横に90度程度以上上げる場合、手のひらが下向きだと肩関節の動きに無理が生じやすく、痛めることがあるため、手のひらを上に向けて無理のない動きにしましょう。

3 肩が こる前に

肩甲骨を 寄せる

体の前で手を使う作業(スマホ・読書・書字など)が多いと背中が丸まり、肩周囲の血流が悪くなりやすいため、胸を張り肩甲骨を寄せるような反対の動きでコリを防ぎましょう。

## 腰の痛み予防

4 落とし物 見つけたら

ひざに 手をついて 拾う

立ったまま床に手を伸ばす動作は腰に負担をかけます。腰への負担を減らすために、膝に手をつくことで上半身の重みを支え、膝も曲げて足の力を使いましょう。

5 洗濯物 干すときは

台を 使って 干す

低い位置の洗濯カゴから洗濯物を何度も取り出す行為は腰に負担をかけます。腰をかがめなくて済むように、洗濯カゴを台の上に置くなどし環境の工夫をしましょう。

6 重い物 の上げ下げは

体に寄せて ひざ使う

重い物の上げ下げは大変腰を痛めやすい動作です。しっかりと荷物を体に寄せて持ち、腰だけを曲げるのではなく、必ずひざも曲げて足の力も使いましょう。

7 立ったり 座ったりは

お辞儀をするのが ミソ

楽に立ったりドシンと座るには、お辞儀をするように背中を丸め、上半身の重心移動をスムーズにします。その際、手をひざにつくのも効果的です。

8 腰が 疲れたら

両手でお尻を 押す

⑧ 腰はそらない!  
無理にそらすと  
痛めます

前屈み動作が多いと腰痛やぎっくり腰の引き金となりやすいです。本格的な痛みとなる前に、立った状態でお尻(骨盤)を手で押し込むようにすると痛みの予防になります。