

## 家庭での簡単リハビリ

### [第11回]正しい立位姿勢

小さい頃、「姿勢を正しくしなさい」と言われたことはありませんでしょうか。今回は、立位姿勢を正すポイントと、正しい姿勢を保つことのメリットについてご紹介いたします。

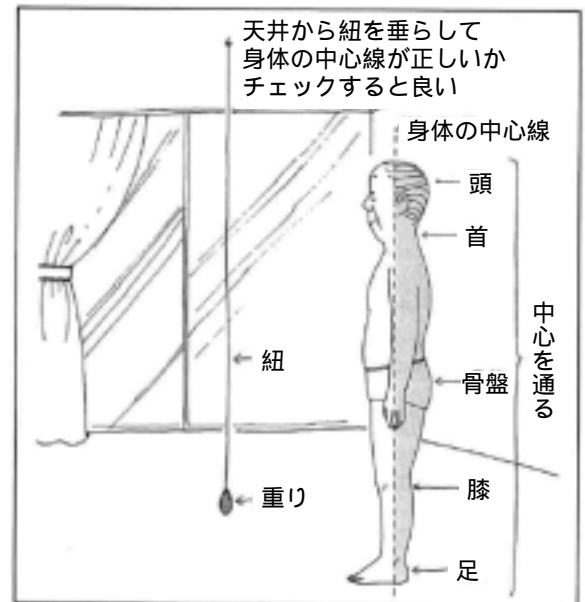
理想的な立位姿勢は、横から見た場合、身体を中心線が頭・首・骨盤・膝・足の中心を通る状態です(図)。天井から紐などを垂らしてチェックすると良いでしょう。

#### 立位姿勢を正すポイント

- ・首をまっすぐにして顎を引き、視線を前方に向ける
- ・背すじを伸ばして足を肩幅程度に開く
- ・姿勢を左右対称にする
- ・無理に力を入れない

正しい立位姿勢を保つことにより、筋肉はバランス良く真っ直ぐになります。バランスの乱れは、筋肉の凝りや痛みを引き起こしますので、正しい姿勢はそれらの予防に役立ちます。

筋肉に負担をかけないように、皆様も正しい姿勢を心がけてみてください。



作業療法士主任 牧野 直樹

## 「看護の日」イベントの報告



フローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、1965年に国際看護師協会は5月12日を「国際看護師の日」と制定いたしました。日本でも1990年から「看護の日」となっており、「看護の心をみんなの心に」をメインテーマに、毎年全国各地で様々なイベントが行われています。当院看護部の渉外委員会も、院外でのイベントを毎年企画しております。

今年度は予防医療の重要性を地域の方々にアピールするため、5月9日にホクレンショップ七飯店において手洗いチェッカーによる手洗い指導や、食事療法・運動療法のパンフレット及び「看護の日」PRのポケットティッシュの配付を行いました。

手洗いを実施していただいた方は30名程で、その中でも子供連れの方は興味を持って参加してくださいました。あるお子様は、一度手洗いをしてチェッカーで確認したところ洗い残しの部分が気になったようで、再チャレンジしていました。当院に通院中の方も参加され、後日受診時に「あれ以来手洗いしっかりやってるよ」と声を掛けてくださいました。ポケットティッシュ110個は1時間程で無くなり、パンフレットは腰痛体操が一番人気がありました。



病院外での活動は、地域の方々と直接触れ合う貴重な時間となりました。

看護師 中村 優子