

## リハビリ便り

## 栄養の基礎

私たちの体は、日々の食事から摂る栄養によって作られ、保たれています。骨や筋肉、関節、靭帯といった運動器も例外ではありません。痛みが出にくい体づくりや、ケガ・手術後の回復、リハビリの効果を高めるためにも、栄養はとても重要な役割を果たしています。

どれだけ運動やリハビリを頑張っても、体を作る材料が不足していれば、思うような回復は期待できません。

栄養については、「糖質は控えた方がいい」「脂質は太る原因」「たんぱく質をたくさん摂れば筋肉がつく」といった、極端な情報を耳にすることが多いかもしれません。しかし、これらの栄養素はすべて体にとって必要なものです。

**糖質**は体を動かすためのエネルギー源で、不足すると疲れやすくなります。**たんぱく質**は筋肉や骨、腱、靭帯の材料となり、体の修復に欠かせません。**脂質**はエネルギー源になるだけでなく、細胞やホルモンを作り、体の調子を整える重要な働きをしています。

大切なのは、特定の栄養素を極端に減らしたり増やしたりすることではなく、全体のバランスを意識することです。まずは「主食・主菜・副菜」がそろった食事を心がけてみましょう。

PT 峠田

栄養素	主な役割	不足すると	身近な食品
糖質	身体を動かすエネルギー	疲れやすい 力が出ない	ごはん、パン、麺類
たんぱく質	筋肉・骨・腱の材料	筋力低下 回復が遅れる	肉、魚、卵、大豆
脂質	細胞・ホルモンを作る	体調不良・冷え	油、ナッツ
ビタミン	身体の調子を整える	だるさ・不調	野菜、果物
ミネラル	骨や神経を支える	こむら返り等	乳製品、海藻

## 肩こり・腰痛を繰り返さない体づくり

デスクワークや家事、スマホ時間が増えるとうとう前かがみ姿勢が長くなりがちです。

この姿勢が続くことで背骨まわりの筋肉が固まり肩甲骨の動きが悪くなると、肩こりや腰痛を繰り返しやすい体になってしまいます。反対に背骨と肩甲骨がしなやかに動く姿勢が自然と整い、負担がかりにくい体へと変わっていきます。

○自宅できる簡単ケア

●背骨スワイプ（胸をゆっくり反らす・丸める）

方法：椅子に座り背すじを伸ばした姿勢から胸を軽く張って背中を反らしましょう。その後おへそを覗き込むように背中を丸めます。

回数：10回×1～2セット

●肩甲骨よせ・下げストレッチ

方法：両肩をすくめず肩甲骨を「寄せる→戻す・下げる→戻す」腕ではなく肩甲骨を動かす意識がポイントです。

回数：各10回程度

●胸前ストレッチ（猫背対策）

方法：壁やドア枠に手を置き、胸をゆっくり伸ばしましょう。

左右で丸まりやすい胸の筋肉が緩むと肩甲骨が動きやすくなります。

回数：20～30秒×1～2セット

○全体的なポイント-改善のコツは“毎日少しずつ”

コリや痛みは一度良くなっても姿勢や習慣が戻ると再発しがちです。大切なのは、“強いストレッチを短期間がんばる”よりも、軽いケアを毎日少しずつ続けることです。背骨や肩甲骨が柔らかくなると、体の使い方が自然と整い肩こり・腰痛の起こりにくい体へ変わっていきます。

○つらい症状が続く場合は…

痛みが長引く、動かすと強く痛む、姿勢が戻らない――。

そんなときは無理せず、専門のリハビリスタッフにご相談ください。あなたの姿勢や動きのクセに合わせたケアで、“繰り返さない体づくり”をサポートします。

PT 菊地

## 集中力アップの鍵は“姿勢と呼吸”にあり！

—勉強・仕事のパフォーマンスを高める身体の使い方—

「机に向かっているのに集中できない」「すぐに疲れてしまう」そんな悩みを抱える10～20代の方は少なくありません。

実はその原因、姿勢の崩れと呼吸の浅さにあるかもしれません。長時間の座り姿勢や猫背が続くと呼吸が浅くなり、脳への酸素量が低下します。その結果、集中力が続きにくくなってしまいます。集中力を保つために大切なのは、気合ではなく身体の使い方です。今回は、日常で簡単にできる「姿勢と呼吸」を意識したリセット方法を3つご紹介します。

## ① 集中の土台を作る「座り姿勢リセット」

椅子に深く座り骨盤を立てます。頭が天井に引き上げられるイメージで座ると、自然と呼吸が深まり集中力が上がります。

## ② 呼吸で脳を目覚めさせる「3秒吸って・5秒吐く」

鼻から3秒吸い、お腹の広がりを感じます。口から5秒かけてゆっくり吐き切りましょう。数回行うだけで、集中しやすい状態に切り替わります。

## ③ 集中力をリセットする「肩甲骨ほぐし」

両肩をすくめて持ち上げ、ストンと力を抜きます。首・肩の緊張が和らぎ、呼吸もしやすくなります。「集中力を上げたい」「姿勢を良くしたい」と思ったら、まずは姿勢と呼吸を整えることから始めてみてください。短時間でも効果が期待できます。

「姿勢が合っているかわからない」「首や腰が痛い」そんな時は、いつでも私たち理学療法士にご相談ください。 PT 瀧上