



# GENKI NEWS



## 良い姿勢で健康寿命延伸！

### 健康寿命とは？

健康上の問題で日常生活が制限されることなく、寝たきりや、介護の必要な状態ではなく、自立して生活できる期間の事です。

右の図を見て頂くと男性で約9年、女性で約12年もの間、寝たきりや介護の必要な状態であるという事が分かります。



厚生労働省「健康寿命の令和元年値について」より

### 姿勢は健康寿命に大きく影響します！

良い姿勢は、身体機能の向上、生活の質の向上に繋がり、健康寿命の延伸に貢献します。  
最近こんな症状はありませんか？

- 肥満
- 肩こり
- 頭痛
- 睡眠障害
- 精神的な不安
- 転倒しそうになる事が増えた
- ご飯が飲み込みにくい

姿勢を改善する事で上記の問題も解消されます。

## 姿勢を改善する事で得られる効果

### ● 身体機能の維持向上

正しい姿勢は、筋肉や関節の適切な動きをサポートし、歩行や立ち座りなどの基本動作をスムーズにします。

### ● 呼吸機能の改善

良い姿勢は肺の拡張機能を助け、深い呼吸を可能にします。これにより酸素摂取量が増加し、疲労回復や集中力向上に繋がります。

### ● 消化機能の改善

姿勢が悪いと内臓が圧迫され、消化不良や便秘の原因になる事があるだけでなく、食べ物が飲み込みにくくなったり、飲み物を飲んだ時にむせやすくなります。

良い姿勢は、誤嚥を予防し、内臓機能を正常化し消化をスムーズにします。

### ● 心理的なメリット

良い姿勢は、自信をつけ、ストレスを軽減する効果があると言われています。

## ではどうすれば姿勢は良くなるのでしょうか？

### ● 体幹トレーニング

腹筋や背筋、肩甲骨周りの筋肉を鍛える事、深い呼吸をすることで姿勢を支える体幹を強化できます。

### ● ストレッチ

肩甲骨や股関節周りの筋肉をやわらかくすることで姿勢を改善しやすくなります。

デイサービスで使っているマシンは、関節の可動域を広げ、肩甲骨や股関節周りの筋肉をほぐす効果があります。



胸部・肩甲骨の可動域を改善



股関節周辺の柔軟性を改善



肩関節・肩甲骨の可動域を改善



機能訓練型デイサービスタシマでは毎月利用者様の姿勢の写真を撮影し、現在の姿勢の状態を確認し、利用者様にお伝えをしています。

そうすることで、今体にどんな問題が起きているのか、今後どういった問題が起こる可能性があるのかをお伝えすることができ、利用者様の転倒予防や、誤嚥予防、痛みの改善を目指しています。

## 利用者様の実際の変化

実際に無料体験から約2ヶ月で変化のあった利用者様です。

左の写真は無料体験の際に撮影しました。

両手がこれ以上、上がらないという状態で痛みもありました。

接骨院とデイサービスに通い続けた結果、下の写真のようにしっかりと腕が伸び手を上げられるようになりました。



2024年11月19日



別人のようにずっと手を上げられた事に、スタッフも思わず声が出ました。  
この写真を見て頂いた時に隣に座られていた利用者様も驚かれていました。



2025年1月9日

デイサービスに来られる利用者様の共通する目標の一つに

**いつまでも自分の足で歩きたい!**

という想いがあります。

良い姿勢を維持する事でその目標を達成し、健康寿命が延伸する事をデイサービススタッフ一同願っております。



## お客様の声

①楽しく通わせて頂いております。ふくらはぎケアが特に好きで、利用後は気持ちよく帰っています。来て良かった、何度も来たいと思えます。ケアをして歩いてみると、ふくらはぎが軽くなっているとわかります。

②休むことなく通わせて頂いております。家で過ごすより楽しい時間を過ごすことができます。以前は足がよくつって痛みがありましたが、ふくらはぎケアを続ける事で、つることもなくなりました。ここでやっている体操を自宅でも行い、生活習慣のひとつとなりました。主人にもおすすめしています。

③身体を動かすことで歩くのが楽になりました。通う事で痛い場所も減っております。普段行わない動作を行うと、手首が痛くなり筋肉痛のような症状が出て困っていました。しかしここで習った体操を行ってみると痛みがなくなる事が分かり、体を動かすことが大切であると意識するようになりました。



<http://www.tashima.jp>

尾道院

〒722-0037 尾道市西御所町6-13  
tel:0848-25-5397



松永院

〒729-0104 福山市松永町5丁目6-11  
tel:084-939-6088



<http://hogrel-fitness.jp>

〒722-0037 尾道市西御所町6-11  
tel:0848-25-2006



<https://tashima-day.jp>

尾道店

〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階  
tel:0848-25-2002



東尾道店

〒729-0141 尾道市高須町584-1  
tel:0848-38-2009

