

運動編の説明予備資料

(スライド番号29)

- ①体力の向上のためには、酸素が不可欠です。頭を保持する力が弱ると、噛む力で補おうとします。
また、ストレスや痛みなどの不調がある時も無意識に顎に力が入ってしまうことで、咬筋と側頭筋が硬くなり、下顎の位置が悪くなり、呼吸を邪魔するため、マッサージが必要になります。

(スライド番号30)

- ①腹筋の中でも、1番深部にある腹横筋という筋肉を使うことが大切です。
- ②息を吐くときに口の形は「ふー」よりも「ほー」の方が、腹横筋に力が入ります。

(スライド番号32)

- ①この体操は、体幹を安定させたまま骨盤から動く体操で、左右交互に動くことも大事です。

(スライド番号33)

- ①手を上げる体操で、頭を下げる方が非常に多いので、注意して下さい。

(スライド番号34)

- ①この体操は、頭と胸郭と骨盤と下肢のバランスを整える体操です。目に頼った座位姿勢の改善に繋がります。

(スライド番号35)

- ①筋力向上の為の神経因子については、例えば応援があったり、ご褒美があったり、最後の1回だったり、盛り上がる音楽が流れていたりした場合は、状況によって、発揮できる力が向上することがあります。

(スライド番号36)

- ①胸の前で合掌し、押し合って筋力強化する場合に、第3指から母指球側で押すと大胸筋に力が入り、第3指から小指球側で押すと、上腕三頭筋に力が入ってしまいます。

(スライド番号37)

- ①胸の前で指を引っかけて、引っ張る運動ですが、指先どうしを引っ張るのではなく、肩甲骨を背骨に寄せるように引っ張る。

(スライド番号39)

- ①大腿四頭筋の中でも、内側の内側広筋を鍛えたいので、大腿部の内側に手を当てるようにしましょう。

(スライド番号43)

- ①両足を前後に開きますが、真っすぐに立った姿勢から、片脚を後ろに下げて開いてください。後方の空間認知の向上になります。

②体を起こすことで、鼠径部が伸長され、下肢の循環改善にもつながります。

(スライド番号48)

①姿勢よく歩くための方法は、いくつか紹介されていますが、簡単な方法として考案しました。指の輪っかの中に、真っすぐに風を通すように腕を振れば、自然と体幹が起こされ、姿勢よく歩くことに繋がります。