

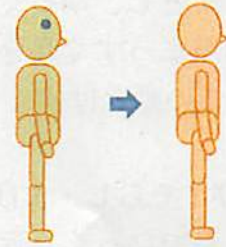
暮らしの中のリハビリテーション

京都大学大学院医学研究科 山根 寛

毎日朝起きたとき、無理なく習慣に。

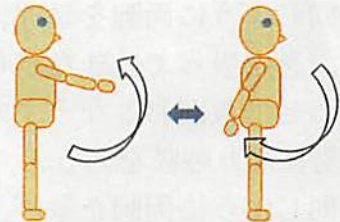
・立位—ゆらりの姿勢

まっすぐ立ち、余分な筋の緊張をゆるめる。からだの力を抜いて少し動かしながら、両足の上に腰があり、腰(骨盤)の上に胴体(腰椎、脊椎、頸椎)が乗り、その上に頭が乗せられている、無理のないバランスにとれた自然な状態で立つ。目をつむり自分のからだに力が入っているところがないかどうかを確かめて、ゆっくりと呼吸する。



・立位—腕ふりこ

中国の秘法達磨易筋経(だるまえっきんきょう)。まっすぐ前方を見て、両足を肩幅に開き、足でしっかりと地面をつかむ。両腕をまっすぐ伸ばし、一緒に前後ろに振る。後ろに振るときは少し力を入れ、前に振るときは力を抜き、反動で戻ってくるようにする。



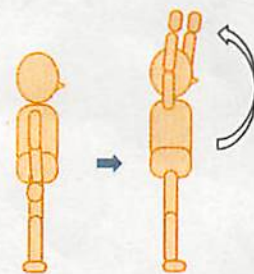
・立位—首まわし

ゆらりの姿勢で、目を閉じて首をゆっくり右回り(天井に時計があるとイメージしその針が回る方向)と回す。グリグリ、ゴリゴリするところが少し柔らかくなるまでゆっくりと回す。「今の自分の体調に合った速さを見つけて回しましょう」と指示する。しばらく回したら、反対の左方向に同じことをする。



・立位—腹で息

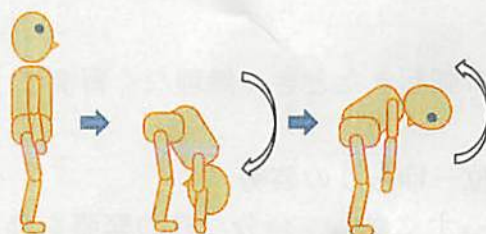
ゆらりの姿勢で目を閉じて腹式呼吸。腹式呼吸は、両腕を力を抜いて持ち上げながら息を吐く。自然に腹が背中にくっつくようにへこむ。少し止めて、両腕を下ろしながら息を自然に吸う。これを10回程度繰り返す。息は必ず吸うときは鼻から吸い、吐くときは口から吐く。



少し時間的余裕があるときに、追加で

・立位一ぶらり

少し膝を曲げ上体の力を抜いてぶら下げるように前に倒す。腕や顔、首の力を抜き、足の裏でからだの重さを左右に乗せかえながらゆらゆら。しばらく揺れを楽しんだら、少し膝を曲げて腰を軽く落とし、ゆっくりと上体を起こしていく。上体がまっすぐ起きたら、頭を起こし前方を見る。この動きはゆくりなめらかに。

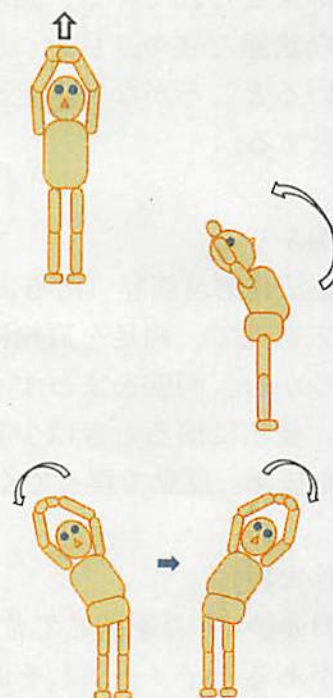


立位一のび・そらし・まげ

①指を組んでひっくり返し、手のひらが天井を向くように両腕を上げ、ゆっくりと天井を押し上げるようにかかとを挙げながら両腕を伸ばす。力を抜きながら元のゆらりの姿勢に戻り呼吸を整える。

②同じように両腕を挙げ、グーッと上体を後ろにそらす。息を吸って吐きながら力を抜くことを数回呼吸にあわせて数回おこなう。力を抜きながら元のゆらりの姿勢に戻り呼吸を整える。

③同じように両腕を挙げ、右側に上体を倒すように曲げる。息を吸って吐きながら力を抜くことを数回呼吸にあわせて数回おこなう。力を抜きゆらりの姿勢に戻り、反対側にも同じことをする。これを3回繰り返す。



身体をゆるめる

呼吸を整え
口で感じる

呼吸で整える → 指鼻呼吸
ゆっくり噛み 飲み込まず 舌触りと味を確かめる