



## ラッコハウスの日常 機能訓練

火・水の午前に、理学療法による機能訓練を実施しています。それ以外に、一人一人の「自主訓練メニュー」が設定されています。「自主」なので訓練を行うも行わないも自己の主体性によりますが、ラッコの利用者は積極的に自主訓練を行っています。

沖野 陽脩さん⇒ 足の筋力保持のため立位保持機器にて訓練中。先輩の吉岡さんも見守る中オセロゲームに熱中し、ついつい20分近く立位保持を続けてしまいました。



## 富山大学より活動体験に

7/10～17の期間、ラッコハウスでの活動を体験されました。これは、小・中学校の先生になろうと希望する学生に、社会福祉施設等での高齢者・障害者等に対する介護及び交流の体験を義務付ける制度があり、そのプログラムに基づくものです。



5日間を通して、たくさんの方と関わることができました。この方はこういう障害があるからできないというふうに決めつけるのではなく、何が得意かを見つけ、それが強みになるようサポートすることが大切だと学びました。5日間で学んだことを将来に活かしていきたいです。(高田 悠希)

(資源回収のダンボールを降ろしています。左から、高田さん、稲垣さん)

## ラッコハウスをそだてる会 後援会通信

### ■ 7 月 度 新 規 ・ 更 新 会 員

中宮義之様 野崎克子様 本田勲様 町田右様  
野見山諭様 南里恵美子様 七澤邦彦様

### ■ ご 寄 付 を い た だ き ま し た

【物品】土肥義治様、副田様より野菜  
沖野様よりお菓子 匿名にて野菜他

以上、7月20日現在、順不同  
どうもありがとうございました。

## 背すじスッキリ！健康体操

— とっても簡単、ほんの1～2分でもできて、すごく気持ちいいです —

夏本番となってきました。暑さに負けず元気に過ごしましょう。日焼けや熱中症にもお気をつけください。暑い中大変ですが、草むしりやゴミ拾いをすることもあるかと思いますが。腰を曲げて作業していると、すぐに腰が痛くなりませんか？それについて、少し考えてみます。

### 【中腰は本当は楽な姿勢である編】

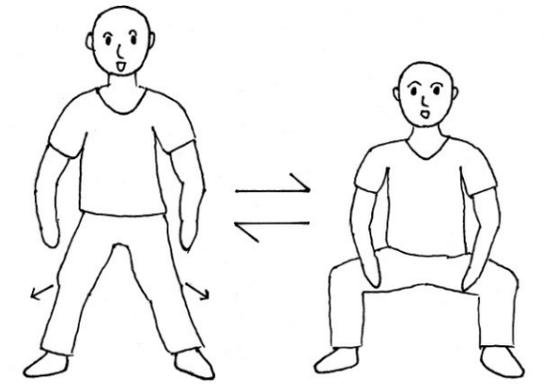
外仕事では、低い姿勢になることが多くありますね。すぐに腰が痛くなるので、たまたま立ち上がって腰を伸ばして一息つき、また作業に戻り、を繰り返しているうちにだんだん辛さが増していきます。長年、そういうものだから仕方ないと我慢していました。多くの方もそうではないでしょうか。

しかし私の経験からいうと、それは「正しい中腰」を覚える、あるいはそれに近づけていこうとすることによって、かなり改善されると思います。中腰は辛い姿勢ではなく、むしろ楽な姿勢だと驚かれるでしょうか。草むしりなどだけではなく、正座もずいぶん楽になりました。また、食器洗いをする時に、体格によっては流し台が低くて腰が痛くなる場合があります。昔「ためしてガッテン」で紹介されていたアイディアは、膝を曲げてお腹で流し台に寄りかかるとして体を支えると、腰を曲げなくても高さが合うというもので、これがなかなか良かったので何年もそうしていました。しかし気が付くと今では全くそんな必要がありません。このように、中腰ができると日常生活のあらゆる場面で極めて有効ですし、また必ずできるようになると思います。

では、楽な中腰とは？ 相撲の四股がそれだといえ、なるほど！と納得していただけるでしょうか。ただ、それをやろうとするかどうかが問題なんですね。聞いた話では、<sup>そんきよ</sup>蹲踞の姿勢すらできない子どもが増えているという昨今ですから。

### ■ 四股のようなスクワット

それでは、ちょっと体を動かしてみましよう。できれば、鏡とか夜なら大きな窓の前に立って、全身を映してください。少し足の幅を広げ、足は逆ハの字に外側に開いて立ちます。脚で三角形ができています。へそを意識しましょう。その“へそ”の位置を重力に従ってまっすぐ下に少し落として、また戻します。膝は自然に外へ送り出すようにしてください。呼吸はゆったりと続けます。落とす時に吐いて、戻す時に吸うとよいようです。リラックスしてゆっくり10回位やってみます。背骨が反ったり屈んだりしないように鏡でチェックしましょう。背骨の軸線上を外れないよう、重力に従ってトレースします。慣れてきたら、腕の動きをつけます。落とす時に腕を下げ、戻す時にストレッチするように上・横・前などに腕を伸ばすと気持ちいいです。



この動きをだんだん深くしていくと、イラストのように、落とした時の脚の形が長方形に近づいていきます。この時は結構足を開いていないといけないので、わりと強い運動になるでしょう。さらに物足りなくなったら、手に1kg程度までの重りを持って、負荷をかけるのもいいでしょう。仕上げに全身をブルブルッと震わせて終わらしましょう。

自分の体を探りながら、最初はほんの軽くから始めてみてください。ほんの数回やっただけでも、結構スッキリしますよ。