

# 理学療法士からのお便り

「バスタオルの活用方法～自宅でできる姿勢調整～」

こんにちは。理学療法士の崔 晃徳(さい あきのり)と申します。普段は整形外科の外来診療のみの病院に勤めておりますが、今年も、週1回程度の頻度で、香川小学校で子どもたちと関わらせていただいております。理学療法士という体の動きや使い方の専門家の目線から「体に関すること」をお伝えできればと思います。

今回は多くのご家庭にあるかと思われる「バスタオルを使った体の整え方」をお伝えさせていただきます。

バスタオルや大きめのタオル等は普段は拭くという形で使うものかと思いますが、しかし使い方によって、体を整えたり、姿勢を整えたりすることに活用できます。私が病院で働いている際にも、患者様にお伝えしている方法でもあります。



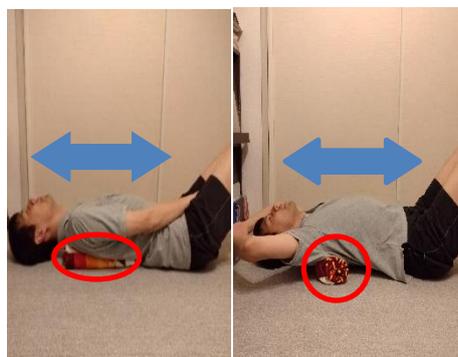
## タオルを使った体を柔らかくするストレッチ例

### ももうら・ふくらはぎのストレッチ



タオルを足に引っ掛けて  
タオルを手で引っ張り  
ももうらやふくらはぎを伸ばします。

### 背骨のストレッチ



細く丸めたタオルを背骨に沿って  
縦や横に置き、背中を伸ばします。  
手を挙げることで背中がさらに伸びます。

### 首・背中中のストレッチ



丸めたタオルを首や背中に引っ掛けて  
その状態から首や背中を反って  
首や背中を伸ばします。

## 丸めたタオルを使った座り姿勢の整え方の例

### 崩れた座り姿勢



### 坐骨ざこつの下にタオルを入れる。



坐骨ざこつの下(お尻の後ろ側)にタオルを  
入れ、体を真直ぐにしやすくします。

### 腰と背中せなかの間にタオルを入れる。



背中と腰の間(背もたれのあたり)にタオル  
を入れ、体を前へ起こしやすくします。

姿勢を整えることは、【体を安定させるため】や【体を楽に使うため】に大切です。長時間体の力で姿勢を支えることが、疲れやすかったり、難しい場合このようにタオルを使って体を支えるサポートをすることで楽に姿勢を保つことができます。ぜひご家庭でお試ください。

今年度もこのような形で、体を整える方法についてはもちろん、動きや動作などに繋がる事などを含めて、保護者の方に情報をお伝えしていければと思います。体の動き方や姿勢等について何かあれば学校へご相談いただければと思います。1年間宜しく願いいたします。

理学療法士 崔 晃徳

