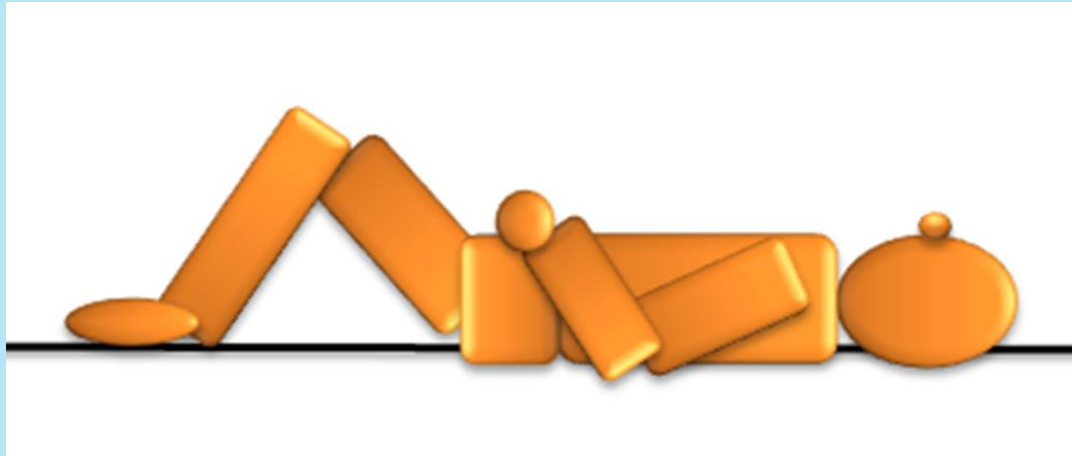


体幹をドローイン！

リハビリお役立ち情報
～コロナ禍でもおうちで
できる体操シリーズ～

今回は、「ドローイン」について、お役立ち情報をお伝えしたいと思います。
体幹筋の強化による腰痛予防や姿勢の改善、ダイエットや、自律神経の調整などに効果的な呼吸法が「ドローイン」です。以下、その「ドローイン」のやり方についてご紹介します。

- ① 両手を腰骨のちょっと内側に置きます。
- ② 吸うときにお腹をふくらませ吐くときにお腹を凹ませます(腹式呼吸)。



- ③ 息を十分吐ききったところで凹んだお腹をそのまま維持します。
- ④ 凹んだお腹の状態、呼吸を普通に行います(胸式呼吸)。最初は10秒くらいから始めて、慣れてきたら1分くらいまで伸ばしてみましょう。30秒の休憩をはさみ、3回くらい行うのがお勧めです。
また慣れてきたら、座った姿勢や立った姿勢でもやってみましょう。

最初はちょっと難しいかもしれませんが、慣れてくると、歩きながらとか、力仕事のときなどにも応用できます。

老健コミュニティホーム白石 作業療法士 福島 雅弘
Eメール : fukushima-ma@keijinkai.or.jp



コミ白リハビリ
キャラクター
スビオ