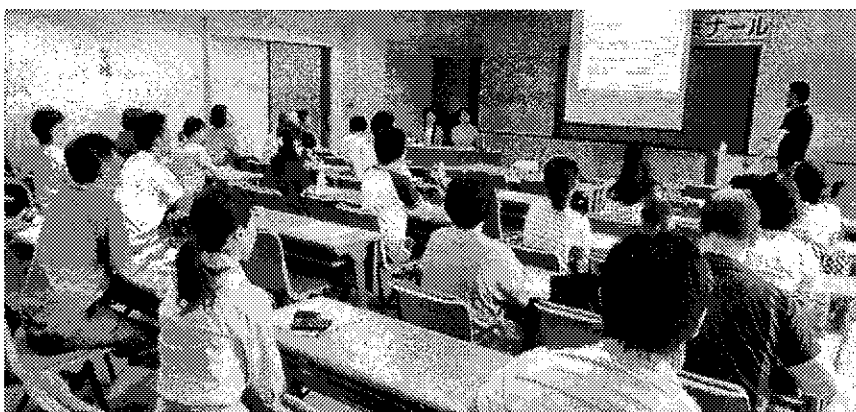


秋厚労ニュース

体操で良いあんべえ

**第25回
看護ゼミナール**

6月30日（土）、秋田県中央シルバーエリアで第25回看護ゼミナールが開かれ、27人が参加。秋田大学理学療法講座教授の若狭正彦先生が「姿勢を正して健康維持—良い姿勢を保つには—」と題して講演し、「いいあんべえ体操」の指導をしました。



スライドを使って解説



肩こり予防の体操。この姿勢で腕を前に伸ばします

看護ゼミナールは「患者さんをまると人間としてとらえる・看護を科学的に実践する・看護師自身が人間として高まる」を目的に開催しています。「職員が健康でこそ、良い医療を提供できる」との思いから、今回のテーマを決めました。

まずは若狭先生が、解剖学的に姿勢と腰痛の関係を解説しました。看護師は腰痛もちが多いですが、良い姿勢を保つことで腰痛にな

軽いストレッチ 継続することで十分な効果

りにくいと言います。腰痛の原因は様々。不用意・過度の力を加えること（ぎっくり腰）、ストレスなどの精神的な原因、内科的疾患などが考えられます。身体の柔軟性も大きく影響するそうです。

骨や関節の健康のために

「いいあんべえ体操」

講演の後は、全員で「いいあんべえ体操」に挑戦。生涯にわたって骨や関節の健康を保ち続

けることができるよう、若狭先生と秋田市が共同でつくった体操です。

最初はアキレス腱を伸ばす運動など、簡単なものから始めました。しかし内容が徐々にグレードアップ。難しかったのは、仰向けに寝た状態で手を上にまっすぐ伸ばし、お尻を浮かせる運動です。筋力がないと全然浮きません。参加者からは「できない〜」と悲鳴が上がりました。

体が軽くなった

合間にしっかりと水分を取りながらストレッチを進めます。若狭先生が「高齢の

参加者からは「1ヶ月分の運動をした。体が軽くなり、明日からの生活に取り入りたい」「久しぶりに体を動かすのがリフレッシュできた」などの感想が寄せられました。

