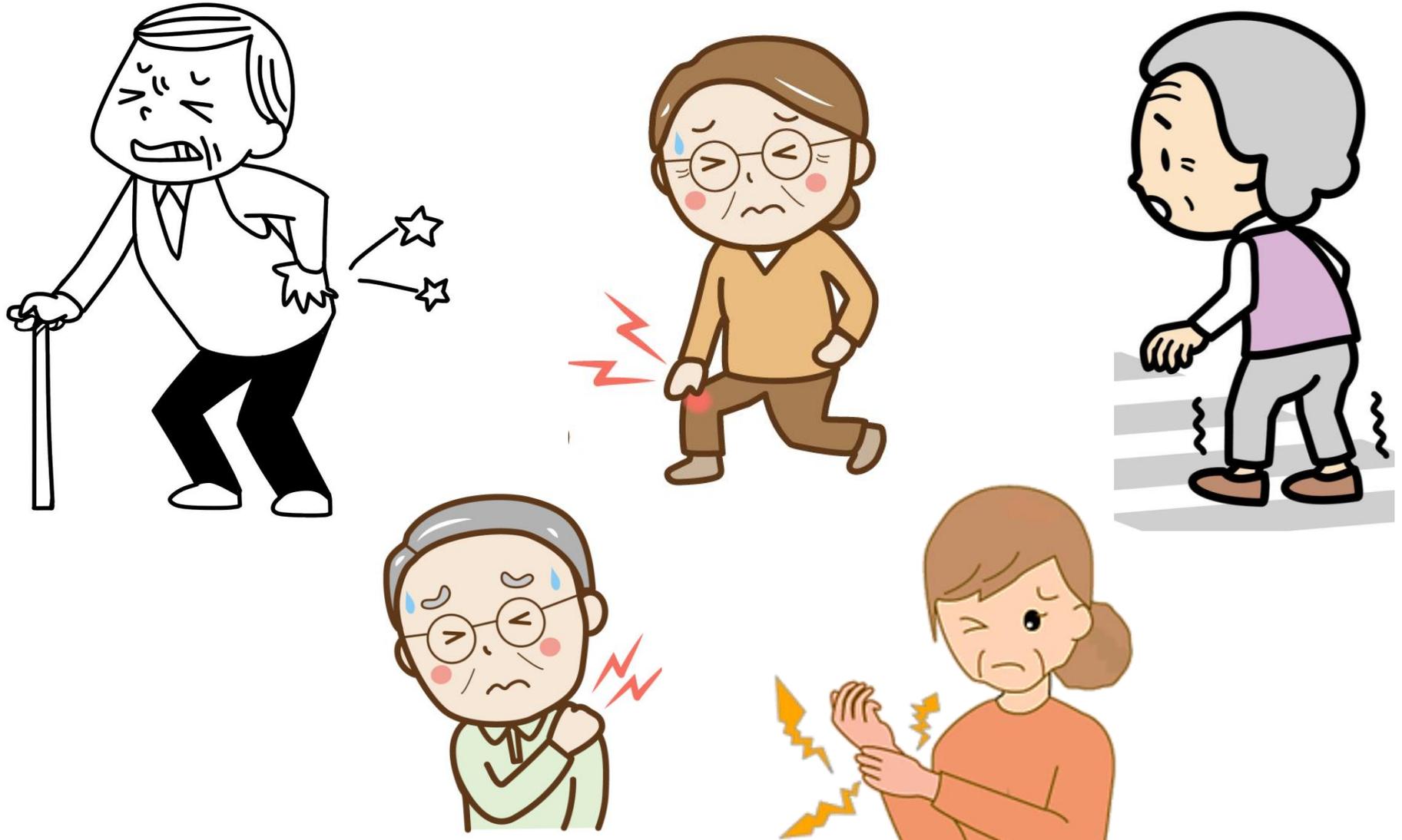


**関西福祉科学大学
心理・教育相談センター**

**不安を小さくして
元気にすごしましょう
～からだとこころのセルフケア～**

**作成 : 種子幸子
イラスト : 川村理絵**

年齢とともに、からだのあちこちに 不具合が生じてきます



肩こり、腰痛、からだの痛み うまく動かない

からだの不具合は
今までがんばって生きてきた証です
自分を守ってくれていた
お守りのようなものです
からだがストレスを引き受けてくれるので
こころは守られているのです

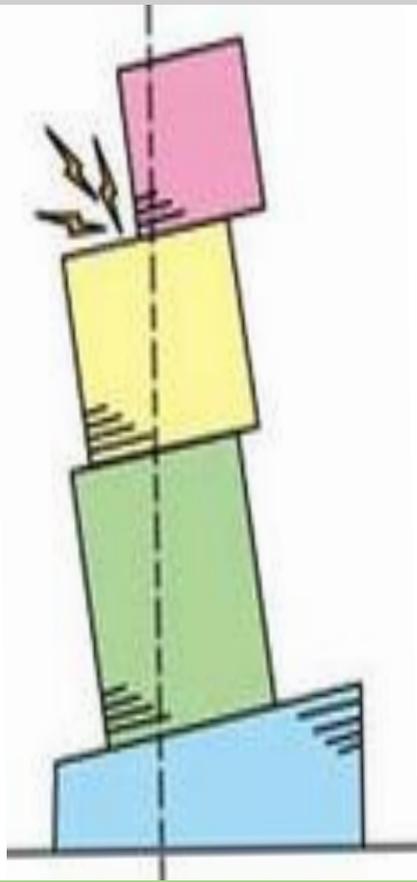
**今後も、ストレス状況は続きます
からだもこころも疲弊していきます**

**コロナの影響で、色々な制限がある
感染の恐怖
自由に外出できない
からだが心配、生活が不安
仕事、経済的な不安**

さらに、色々な不具合が生じないように…

こころ:やる気がなくなる、落ちこむ、不安になる

イヤだ！
できない！
どうせムリ！
めんどくさい！
自分はダメだ！



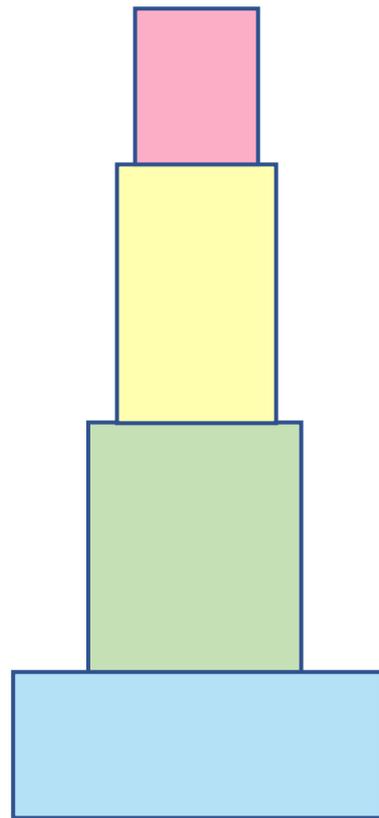
肩こり
腰痛
首こり
ひざ痛
ゆがみ
動きにくい

からだ:だるい、重い、動きにくい、姿勢が悪い

セルフケアして、元気にすごしましょう

こころ:やる気がでる、集中できる、まえむき

やるぞ！
できる！
大丈夫！
やるしかない！
がんばろう！



リラックス
まっすぐ
軸がある
動きやすい
痛みが改善

からだ:リラックス、安定、動きやすい、よい姿勢

からだの状態を把握しましょう

よい姿勢

骨盤が
まっすぐ

リラックス
まっすぐ
動きがよい

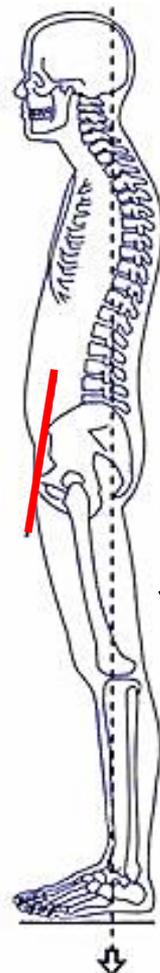


ねこ背

肩こり
腰痛
首こり

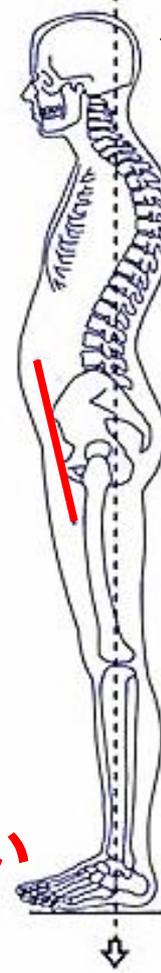
骨盤が
後傾

慢性緊張
ゆがみ・痛み
動きがよくない

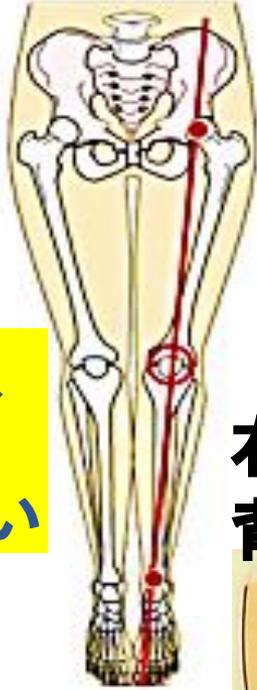


腰そり

骨盤が
前傾



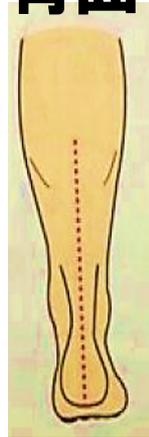
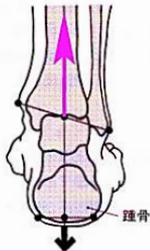
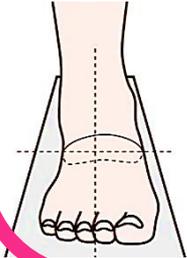
股関節・ひざ・足首 まっすぐ



リラックス
まっすぐ
動きがよい

右足
背面

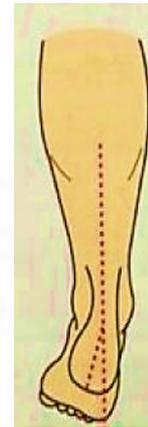
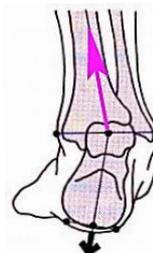
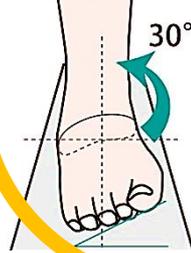
右足
前面



O脚

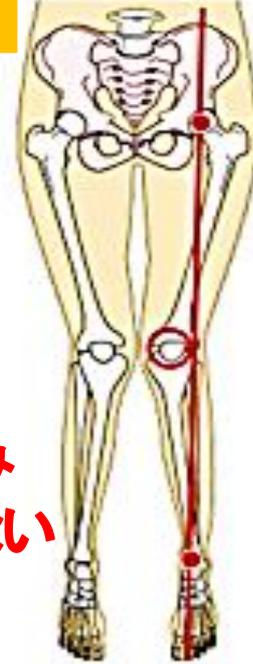


外転



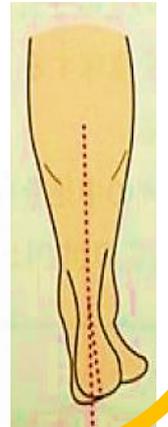
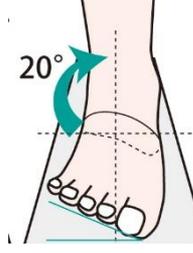
股関節痛 ひざ痛 足首痛

X脚



慢性緊張
ゆがみ・痛み
動きがよくない

内転



**ストレス状況下では
からだのどこかに緊張が入り続けます**

**緊張が慢性化すると
からだが固くなり
ゆがみや痛みになり
からだ動きにくくなり
よくないクセになっていきます**

ストレス状況下でも 前向きに、元気に過ごせるように

慢性緊張をゆるめて、軸を立て
からだを正しい位置にもどす練習
からだを上手く動かす練習をしましょう
ゆがみ、痛みを改善して
不安を小さくしていきましょう

マイナス思考

①緊張をゆるめる

プラス思考

アドレナリン
(興奮、怒り)



アッガー

慢性緊張
ゆがみ・痛み

イヤだ！できない！
どうせムリ！めんどくさい！
自分はダメだ！

セロトニン
(安心・幸せ)

ゴロこゃ〜ん



やってみたら、できるかも〜
イヤだけど、やるしかないな〜
どうにかなる、大丈夫〜
がんばる自分はえらい〜

ドーパミン
(やる気)

やる気になる
まえむきになる
集中できる
客観的、見通しをもつ

どっしり



リラックス
まっすぐ

②軸をたてる

ゆがみ・痛み
改善

**股関節は重要な役割をしています
うまく使えるように練習しましょう**

**股関節のまわりには
大きく太い筋肉があつまっています
股関節をうまくつかうと
ラクに大きな力を発揮できます**

参照:じつはすごい股関節 深代千之著

股関節を支点にして、足を持ち上げる 他の箇所は動かさない、軸を保つ

- ・尻と足裏でふみしめて、**軸**を保ち、上半身がブレないようにして、**股関節**をつかって、ゆっくり片足を持ち上げます
- ・10秒ぐらいしたら、股関節を支点にして、ゆっくり足を下ろし、気持ちいいゆるみ感を味わいます（正しい位置で動かすこと）

手で押すと
股関節が
わかりやすい



自分のからだに
じっくり取り組みましょう

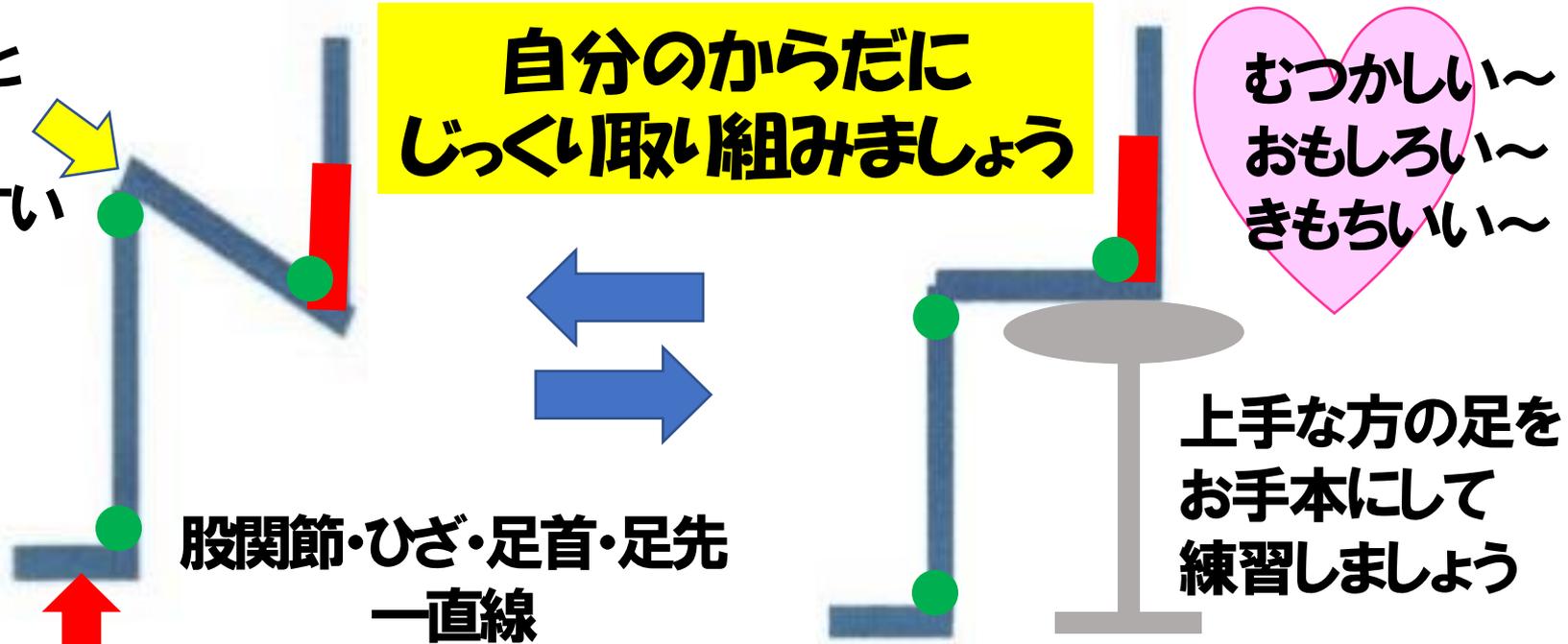
むつかしい～
おもしろい～
きもちいい～

水平移動



股関節・ひざ・足首・足先
一直線

上手な方の足を
お手本にして
練習しましょう



軸を立てる感じがわかりにくい場合

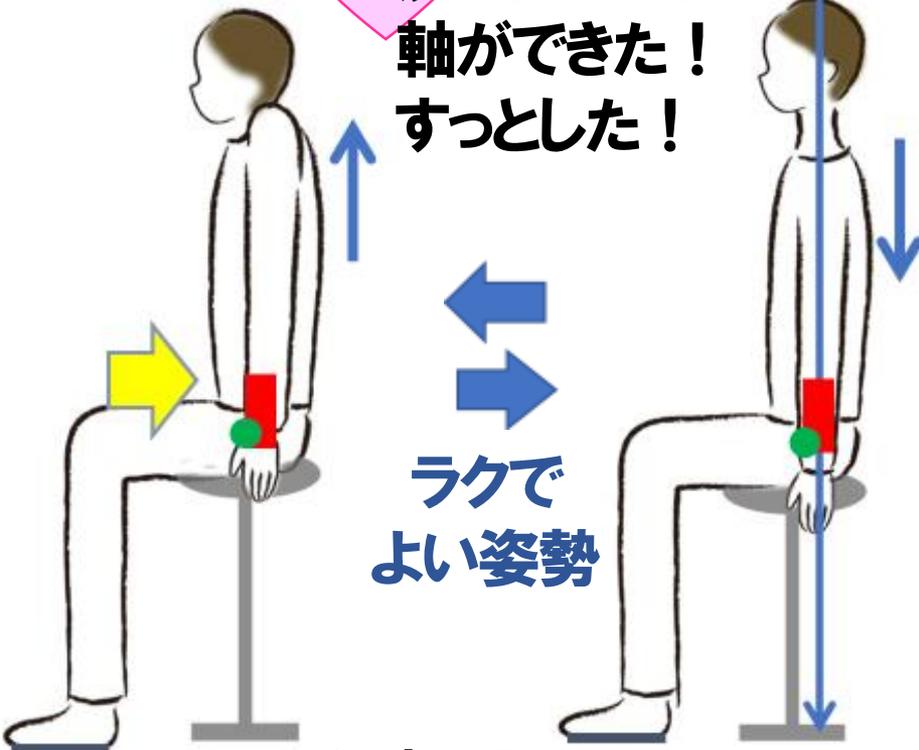
解説版 「ストレス対処法」 p.11～13を参照

重力にそってまっすぐを味わいましょう

肩をストン！
きもちいい～

尻にドスン！
軸ができた！
すっとした！

軸



へその下に力を入れ
尻と足裏で体重を支える

・**骨盤**を立て、上半身の**軸**を保ちながら、肩を上げます
(余計な力を入れず、上半身がブレないようにして、肩以外の所は動かさず、肩だけを動かします)

・へその下に力を入れ、頭から尻までまっすぐにして、肩をストンとおろします

・尻にドスンと重みがきたら、重力にそって、まっすぐの軸ができています

股関節を支点にして、骨盤を立てる

股関節と骨盤を鋭角にする

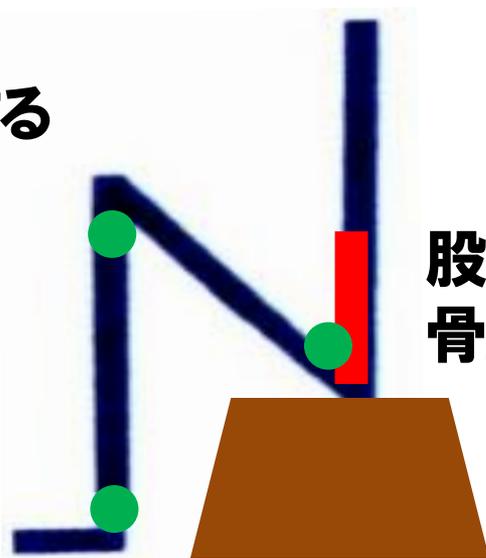
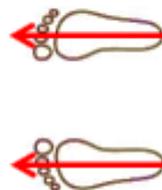
- ・低い椅子にすわって、骨盤をたてます
(無理して、ころばないように注意、肘あてのある椅子の方が安全です)
- ・股関節と骨盤が鋭角になるので、**股関節**を支点にする感じがわかりやすくなります

股関節を支点にする

ねこ背になっていると
股関節がわからない



股関節を支点にして
骨盤を立て鋭角にする



股関節と
骨盤が鋭角

股関節を使って、ラクにまげる練習

余計な力を入れず、支点をつかう

- ・椅子に座り、足と足の間にお腹を入れて前傾し、手を床について、つかえ棒にして固定します（床ではなく、低い机でもOK）
- ・尻を椅子から少しあげて、**足裏と手首**で体重を支えます
- ・股関節・ひざ・足首を支点にして、尻を上げたり下げたりして、**股関節**をまげる感覚をつかみましょう（省エネで）

背中まっすぐ
ねこ背にならない

ひざ・足首・足先
一直線

股関節をまげる

ラクにできると正解(省エネ)

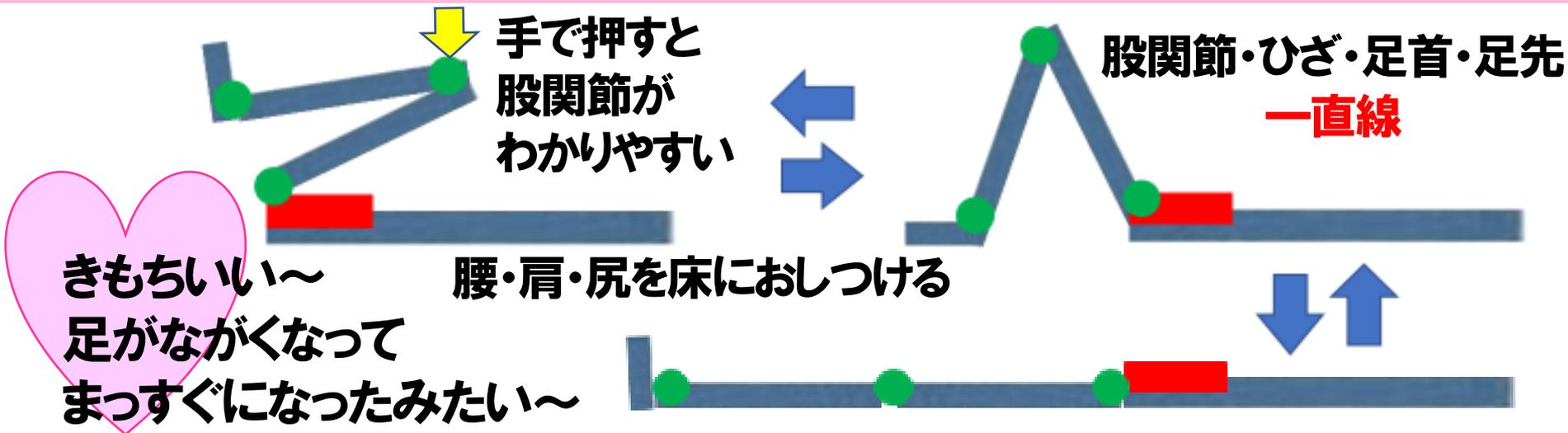
足裏と手首で
体重を支える

むつかしい〜
できた!
うれしい!



股関節を支点にして足を持ち上げ下ろす

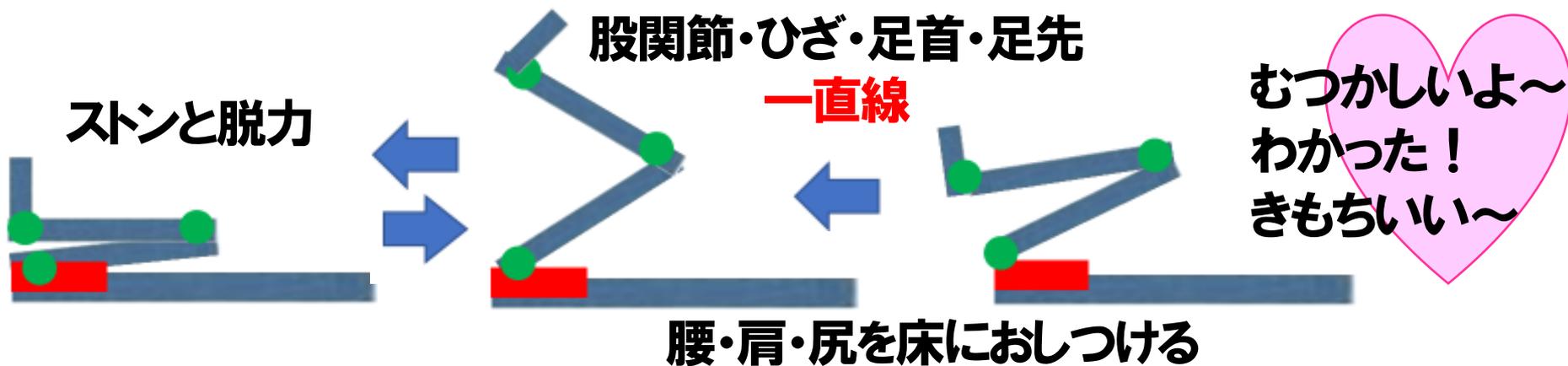
仰臥位、両腕を上げ床にまっすぐおく (or横90度(に開く))



正しい位置で動かせると、気持ちいいゆるみ感を味わえます

- ・足首をまげ、ひざを立てる (片足ずつやってみると、変化や左右の差がわかる)
- ・**股関節**を支点にして足を持ちあげ、ふとももをおなかにつけるようにしておりまげる (尻がうかないようにする)
- ・股関節を支点にして、ひざをまげたまま、足裏をゆっくり床におろし、ゆっくり足をのばしていく (できるようになったら、ストンとおろす)

股関節を支点にする感じをつかむ 重力を利用して、正しい位置で、脱力する



正しい位置で脱力できると、気持ちいいゆるみ感を味わえます

- ・ひざをおりあげたところから、足を上に持ちあげる
- ・重力を利用して、**ストン**と脱力する
(正しい位置で脱力すると、足の重みで、かかとで尻を叩く感じになる)
- ・支点になっている**股関節**にも、ストンと重みを感じることができたら、余計な力を入れず、正しい位置で動かしている証拠
(片足ずつやってみると、変化や左右の差がよくわかる)

股関節をうまく使えるように 毎日、練習すると…

体幹がきたえられます
姿勢が改善します
からだを動かしやすくなります
さらに…、
からだをうまく省エネで動かせます

**ゆびには関節がたくさんあります
姿勢が悪いとゆびを動かしにくくなります**

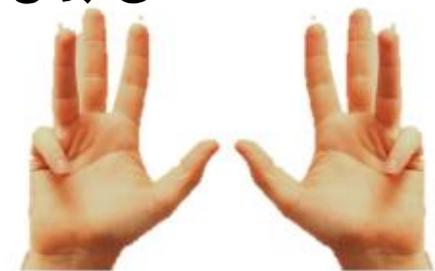
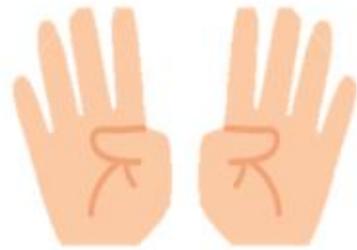
**ゆびの動きは脳の動きと関連しています
ゆびを動かすと
脳も活性化されます
ゆびの関節を上手く使えるように
姿勢をよくして練習しましょう**

①ゆびのつけ根まげ ②関節まげ

解説版A

「小学生以下を対象に」p.19~20を参照

1本ずつ、左右の指をおりまげる



いたけど
きもちいい

- ・両手をパーにひらきます
- ・指をのばした状態で、指のつけ根で90度におりまげます（約3秒）

一方の手で補助してみよう

関節の動かし方を
練習しよう



1本ずつ、左右の指すべて

- ・第1関節と第2関節をおりまげます
- ・もう一方の手の親指と一指し指を使って、第1関節と第2関節をはさみこむようにして、少し痛いくらいに押さえてはなします（約3秒）

③ ゆびパッチン ④ ゆびトントン

解説版A 「小学生以下を対象に」p21～22を参照



左右の指すべて

関節の動きをよくしよう

- ・一方の手で、もう一方の手の指をそらせます
- ・いっぱいまでしならせてから放すと、反動でパッチンと音がします（パッチンとなりにくいときは、親指で指のつけ根を押さえて、十分しならせてから放しましょう）

足指パッチンもやいましょう！
地面をしっかりふみしめられます



やさしく～
はやく～
なめらかに～

- ・指を丸くして、指先をあわせませます
- ・親指から順番に、それぞれの指先どうして、トントンと押し合います
- ・ピアノの指使いのように、「ドレミファソ」の音階に合わせて、指を動かします

ゆびあそび

おはなしゆびさんの歌に合わせて指を動かしましょう

おりまげる、トントン、早くトントン、離してまげる

おはなしゆびさん



両手をパーにして、音楽にあわせて、親指のつけ根でおりまげる

1.この指パパ 太っちょパパ

やあやあやあやあ わはははははは お話する



手を合わせて親指をトントン 早くトントン 親指を離してまげる

2.この指ママ 優しいママ

(人差し指で)

まあまあまあまあ おほほほほほほ お話する



3.この指兄さん 大きい兄さん

(中指で)

おすおすおすおす えへへへへへ お話する



4.この指姉さん オシャレな姉さん

(薬指で)

あらあらあらあら ういーいーいーいーいーいー お話する



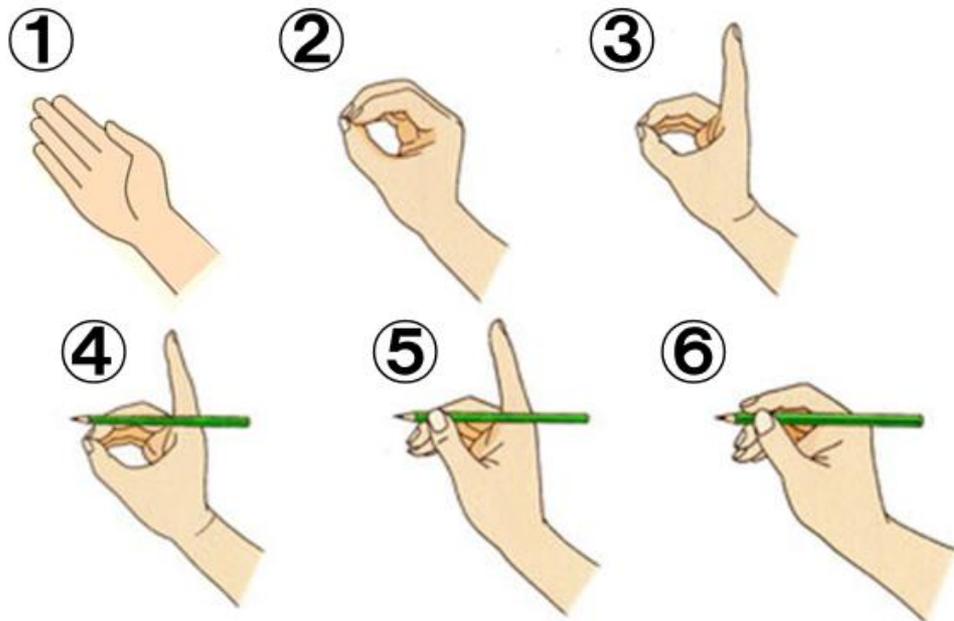
5.この指赤ちゃん よちよち赤ちゃん

(小指で)

うまうまうまうま あいーいーいーいーいーいー お話する

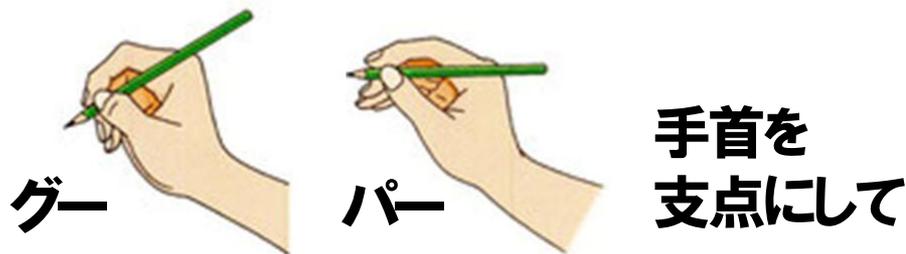
鉛筆の持ち方

3本の指で軽く持ち、にぎりこんだ小指で支えます



- ・骨盤を立てて姿勢よく座り、机にむかって空手チョップ
- ・親指と人差し指で鉛筆をはさみ、中指で下から支えます
- ・小指をにぎりこみ、紙の上をすべらせます

関節を上手に使いましょう

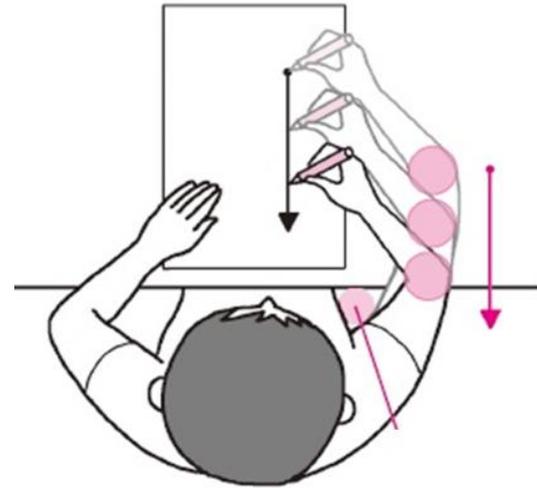
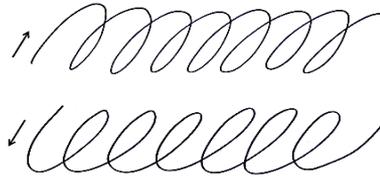


- ・3本の指の関節を、まげて「グー」、のばして「パー」
- ・グーパー、グーパーと動かします

ラクで よい姿勢



骨盤を立て
足裏と尻で
体重を支える



- ・3本の指で、鉛筆の先をクルクル動かして小さい○、△、□を書く練習、大きい○、△、□を書く練習をします（手首を支点にして固定し、指の関節を動かします）
- ・3本の指で、鉛筆の先をクルクル動かしながら、横に動かす練習をします（ひじを支点にして、小指を横にすべさせます）
- ・縦線、横線を引く練習をします（ひじと手首を支点にして、小指を縦にすべさせます）

参照：shibata-chiropractic.com/page13/page.html

<https://b.hatena.ne.jp/entry/s/ddnavi.com/news/278339/a/>

うきゆびになっていませんか？ 男性の6割、女性の8割に…

参照：www9.nhk.or.jp/gatten/articles/20180718/index.html

つまづきやすい
ひざ痛、腰痛、疲れやすい
姿勢が悪くなります

立位姿勢で
足指に体重が
かからず
浮いている状態



(写真提供：早稲田大学 大学院スポーツ科学研究科)

うきゆびを改善しましょう

足指と指のつけ根に、体重をのせる練習

- ・かかとを上げ、**指のつけ根と足指全体**に体重をのせます
- ・少し前傾して、10秒くらい体重をのせてもどします

**足指に体重をのせる
練習をしよう**

指のつけ根が
わかりにくい人は
指先をあげてみる



キュー！
とのせる

もどして
フワーツ！

まげすぎない

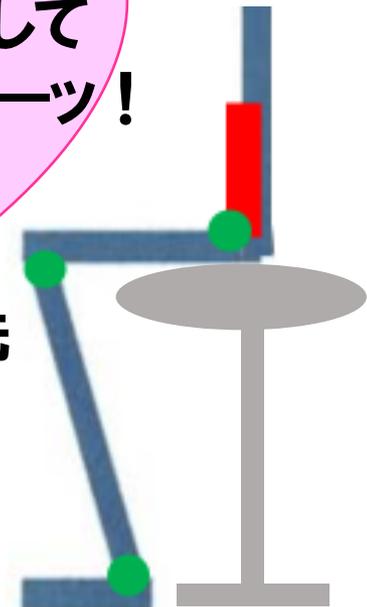


足指を平らにして
床につける

45度



股関節・ひざ・足首・足先
一直線

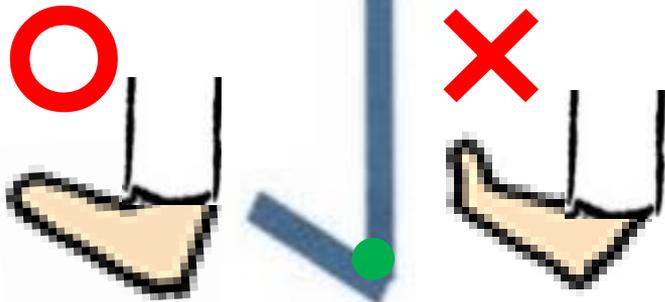


足首をまっすぐまげましょう

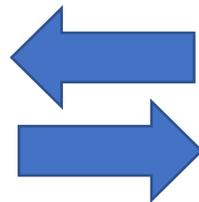
正しい位置で、足首をゆっくりまげる、もどす

- ・股関節、ひざ、足首、足先を**一直線**、足首をまげるために必要な最小限の力で足首をまげます（**正しい位置**でギュー！）
- ・10秒ぐらいしたら、ゆっくり足首をゆるめて、足裏を床につけ、気持ちいいゆるみ感を味わいます（**正しい位置**でフワーツ！）

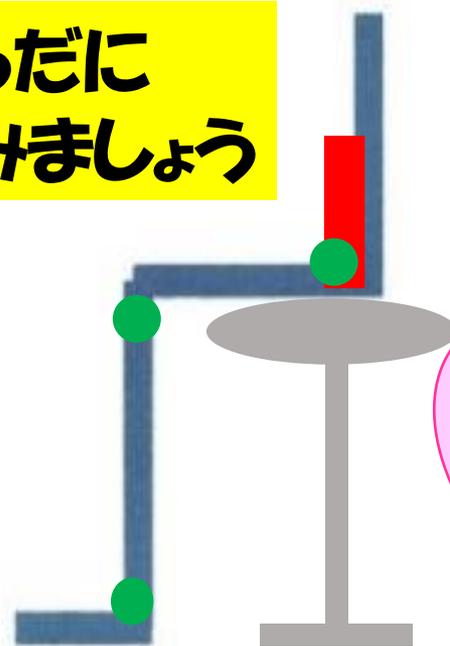
片足ずつやると
変化や左右差が
わかりやすい



自分のからだに
じっくり取り組みましょう



上手な方の足を
お手本にして
練習しましょう



ギュー！
フワーツ！
きもちいい～

立ち上がり・しゃがみこみ

解説版A

「小学生以下を対象に」p.13~16を参照

- ・**股関節**を支点に、尻がスッとあがるまで前屈し、**足裏**に体重をのせる
- ・股関節、ひざ、足首をバランスよくのばして立ち上がり、骨盤を立て、股関節から足裏にむかってふみしめる

正しい位置で、ラクに動かす練習

グーンと
ふみしめて~

尻を閉める

足裏が地面に
めり込む感じ



足元から順番に 整えていきましょう

足指・足首・ひざ・股関節
からだを正しい位置にもどしましょう
からだを正しい位置で、ラクに、省エネで
動かせるように工夫しましょう
ゆがみ、痛みが改善します

長年お世話になっているからだ セルフケアしてあげましょう

本来もっている自分の力を
発揮しやすくするために
毎日、からだを整える努力をしましょう
努力している自分を
自分でほめてあげましょう

からだの不具合が改善すると
うれしくなって
もっとやりたくなって
・・・、・・・、・・・、やればやるほど
不安が小さくなっていきます

毎日、からだをセルフケアして
元気にすごしましょう