



ポスター

## 階段をのぼる = スクワット??

とある駅のポスターです。エスカレーターの混雑を緩和するための呼びかけのようですが、興味を引かれますね。私も面白いと思いましたが職業柄気になる点があります。さて、それはどこでしょう??

階段をのぼるときには**大腿四頭筋(膝を伸ばす筋肉)**、**大殿筋(股関節を伸ばす筋肉)**が主に働きます。一段上げた脚に上半身の重心(みぞおちあたりに重さの中心があります)を乗せると関節や筋肉が適切に働きます。腰を反ったり、丸めたりせずやや前傾するような姿勢をイメージ(写真)してください。腹筋のはたらきが弱い場合などは良い姿勢になりません。

このポスターでは上半身が膝に対してかなり後ろに位置しているため大殿筋が働きにくく、膝関節と大腿四頭筋に過負荷となり、傷めてしまう可能性もあります。スクワットでも同様で、理学療法士としてこのイラストの姿勢が気になってしまったのです。

関節が動きにくい、痛みが強いときなどは**横向き**に昇降すると関節にかかる負荷を軽減することが出来ます。上半身重心の左右移動は少ないため、姿勢をあまり気にしなくても自然に脚に上半身重心が乗るためです。1段ずつ脚を揃えての昇降になってしまいますが、お尻まわりの筋肉も働きやすくなります。

階段昇降には脚の筋力ばかりに目がいきがちですが、上半身のコントロール、いわゆる体幹トレーニングも重要となります。股関節は良くなったはずなのに階段昇降が辛い...という方はリハビリテーション室までご相談ください。

リハビリテーション室 鈴木 浩次



イメージ



### ◆熱中症予防×コロナ感染防止◆

マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスクや換気などの「コロナ感染予防」を両立させましょう。

**熱中症を防ぐために**  
**マスクをはずしましょう**

屋外で  
**人と2m以上**  
(十分な距離)  
**離れている時**

マスクを着用すると熱中症になりそう...

**暑い運動は避けましょう**  
のどが潤いていなくても  
**こまめに水分補給をしましょう**

**気温・湿度が高い時は**  
特に注意しましょう

**暑さを避けましょう**

のどが潤いていなくても  
**こまめに水分補給をしましょう**

**エアコン使用中も**  
**こまめに換気をしましょう**

暑さに備えた体づくりと  
**日頃から体調管理をしましょう**

参考元: 環境省・厚生労働省

▼発行元:  
湘南鎌倉人工関節センター  
〒247-0061  
神奈川県鎌倉市台5-4-17  
電話: 0467-47-2377  
FAX: 0467-47-2370

▼2021年7月手術件数  
(単位: 件)  
人工股関節置換術: 47  
人工股関節再置換術: 3  
その他: 1

▼8月外来休診日  
なし



### ◆お願い◆

現在、通常通りの外来診療を行っておりますが、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)蔓延予防のため、外来待合室の3密を避けるため**原則患者本人のみ**の受診にご協力をお願い致します。(初診・貯血①は除く / 症状に応じて付添は可) 皆さまのご理解ご協力をよろしくお願い申し上げます。