



# 自己紹介

名前: 増田 浩和 作業療法士

年齢: 38歳 3児の父

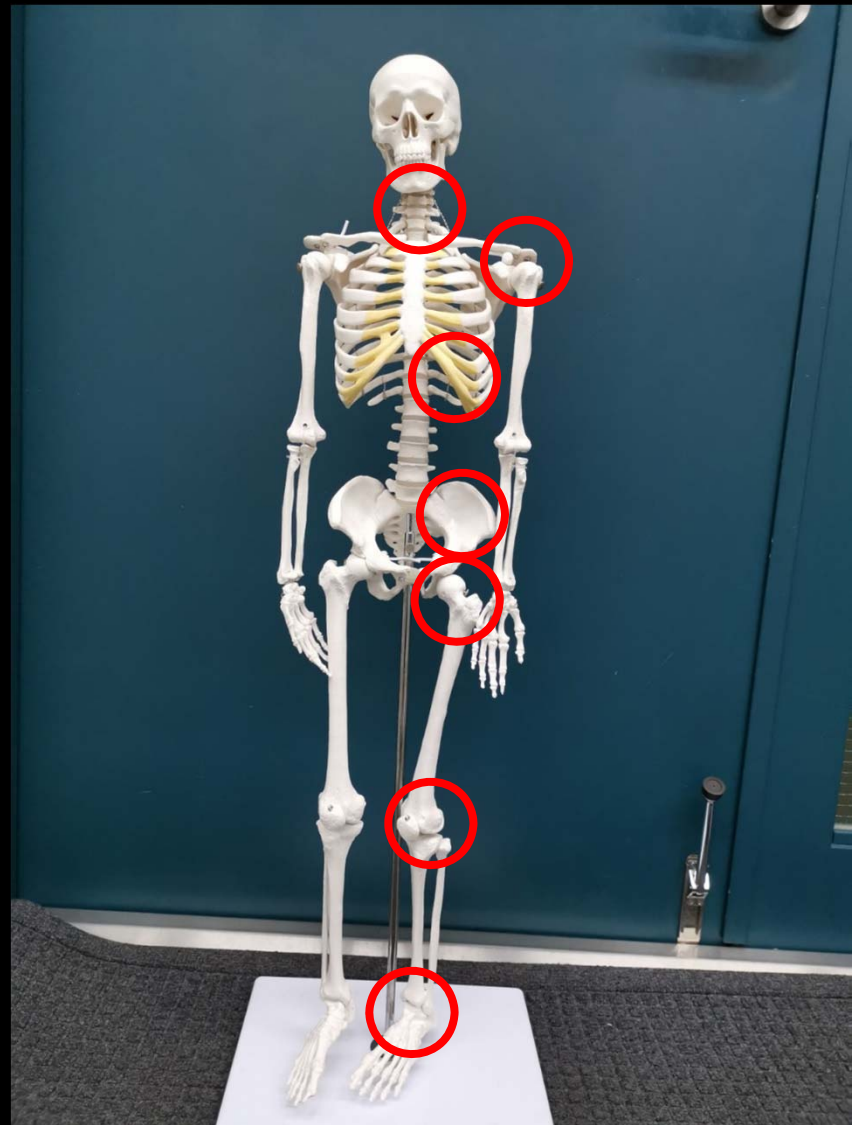
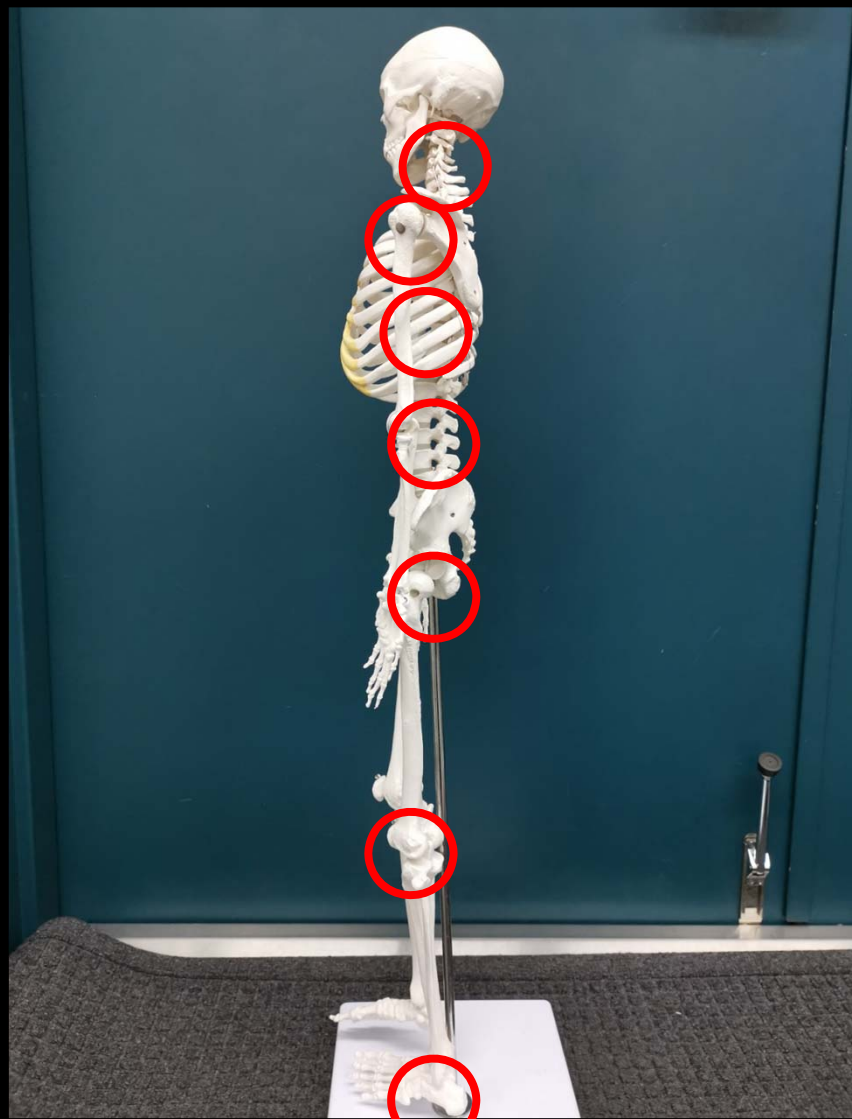
# 姿勢評価のポイントと 体幹の重要性

## みなさんの目的

1. 姿勢の歪みを見つける
2. 二次的な歪みを予測する







目的

# 1. 姿勢の歪みを見つける

実践

目的

## 2. 二次的な歪みを予測する

一つの関節が歪むと、  
他の関節も歪んでいく

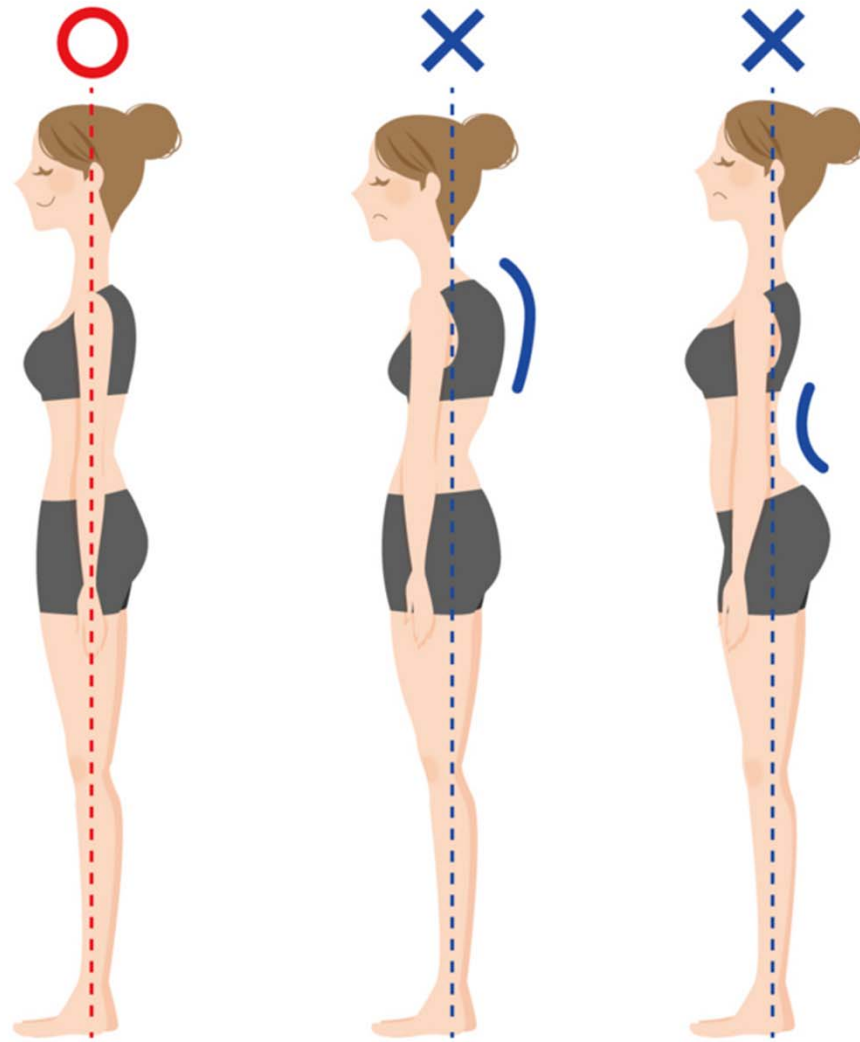
例えば、膝が伸びないと・・・

实践



足首が曲がらないと・・・

肘が伸びないと・・・



猫背→

胸椎後弯(背骨が円く)→ 胸郭狭くなる→

肩甲骨が前へ→ 手が上がりにくい→

背筋 筋力低下→ 猫背

体の歪み→

足に負担がかかる→

たこ・魚の目、巻爪



# フットケアが重要

01



## フットバス

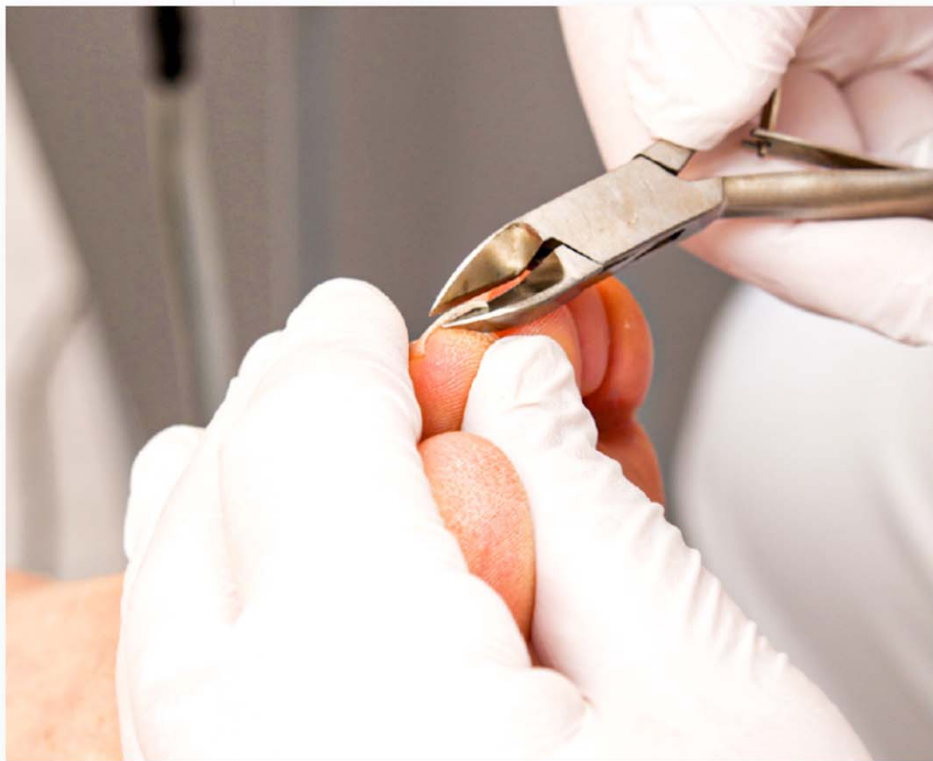
爪や皮膚を柔らかくします。身体の末端は循環が悪くなりやすく、冷えや浮腫みを起こしやすいです。温かいお湯で足を温め、血行を促進させる目的があります。またリラックス効果により足の緊張を緩め、筋肉をほぐし、関節の動きを改善させます。

02

## 爪を整える

健康な長さにカットした後、形や表面の凹凸や厚みを整えます。

爪には、地面から足指に加わった力を受け止め、しっかりと踏ん張るための大切な役割があります。肥厚した爪ではその役割を十分に発揮することができません。肥厚した爪は、靴を履いたときに圧迫されやすく、痛みや炎症の原因となることがあります。爪を整え、安定した足元を作り、痛みや炎症を未然に防ぐケアが大切です。



03

## 角質除去

たこ・魚の目で硬くなった角質を専用の機器で削ります。足裏は、歩行や立位で身体を支えているため、常に摩擦や刺激を受けています。そのため、足裏の角質は厚くなりやすく、たこ・魚の目による痛みで歩きにくくなることがあります。角質は毎日成長します。たこ・魚の目で痛くなる前に、定期的なケアを行います。





## 訪問リハビリテーションとの併用をおすすめします!

爪トラブルや足裏の硬さは身体の歪みに繋がりがやすく、歩き方が変わってしまうことも。

看護師による定期的なケアと訪問リハビリテーションで、正しい歩き方を身につけましょう。

Foot Care

# ナーシング フットケアクリーム

保湿・バリア機能にアプローチ  
べたつかない、滑らかなテクスチャー

内容量：150g

販売価格：3,800円（税別）



潤いを与え、  
健やかな肌へ導く

Nail Care

# ナーシング ネイルケアクリーム

爪表面の補修・保湿 / 植物由来の癒しの香り  
なじみやすく、しっかりとしたテクスチャー

内容量：30g

販売価格：3,200円（税別）



傷んだ部分を補修し、  
滑らかな爪へ導く

## 本日のテーマ

1. 姿勢の歪みを見つける
2. 二次的な歪みを予測する

ご清聴ありがとうございました



<https://www.rehabili-plus.com/>

