

古武術介護の体験

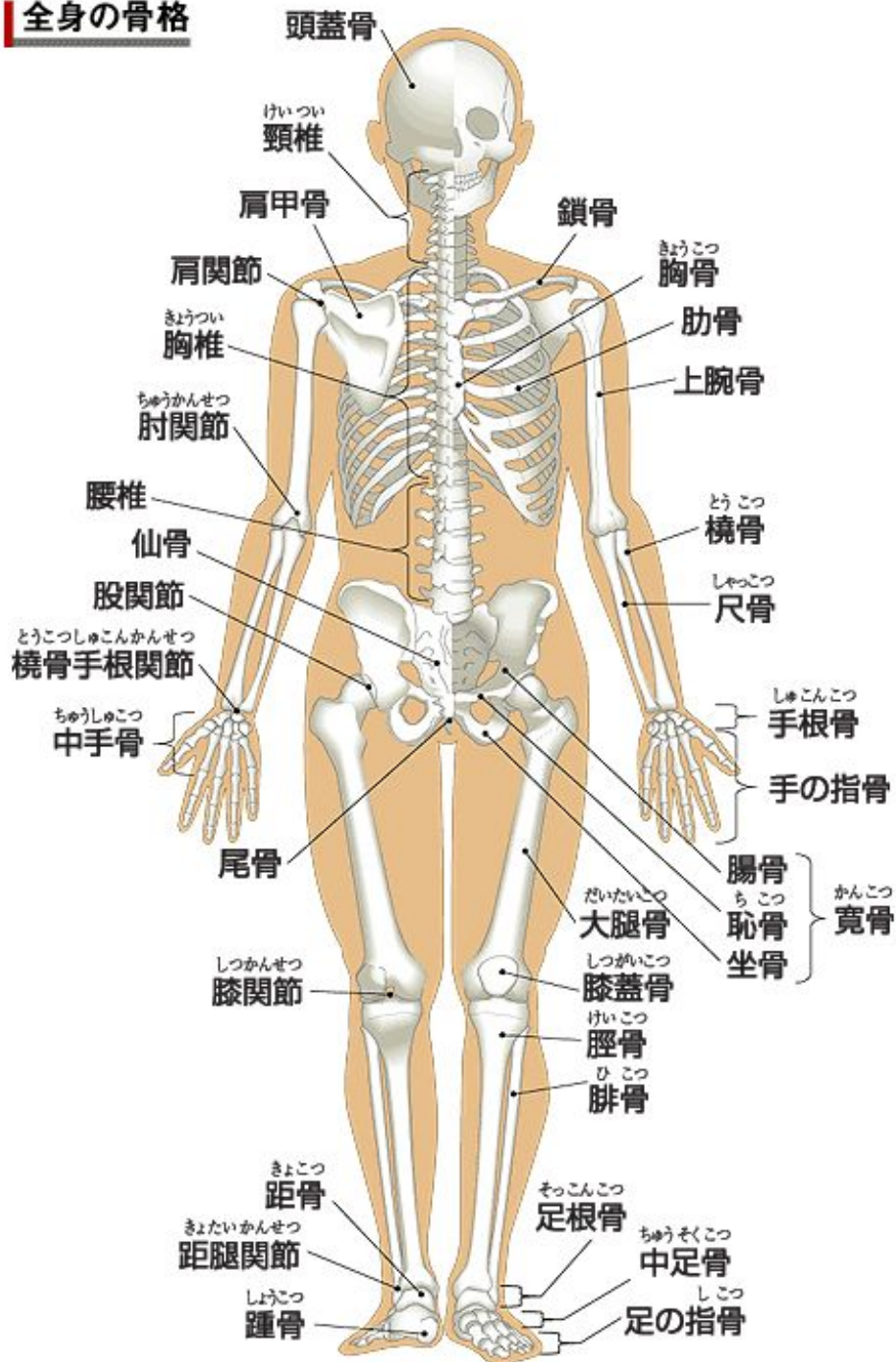
身体を痛めない使い方を覚えて
心身とも健康で暮らせるための塾

古武術介護塾 塾長 福井義幸

古武術介護塾：毎月第2日曜日14時～17時（受講料6千円） 講師：岡田慎一郎
毎月第4日曜日14時～17時（受講料3千円） 講師：福井 義幸

連絡・問合せ：地域住環境研究所 菜根淡（さいこんたん） 担当：福井・大石
場所：神奈川県伊勢原市桜台1丁目 22-15 （小田急線伊勢原駅南口徒歩3分）
電話：0463-97-3630 FAX：0463-97-3633
e-mail saikontan@agate.plala.or.jp

全身の骨格



Copyright(C) HOUKEN CORP. All Rights Reserved.

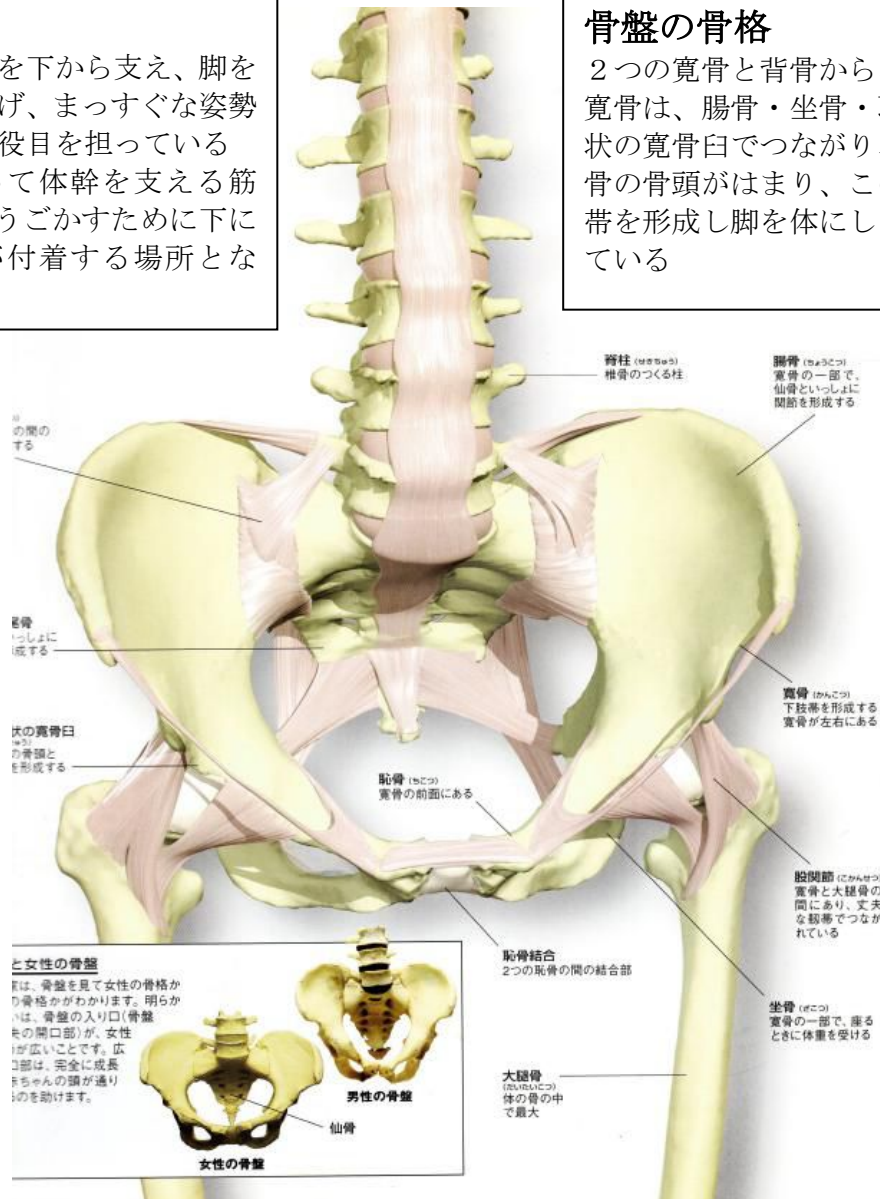
平成16年に厚生労働省が国民生活基礎調査を行いました。28万世帯72万人に依頼し、22万世帯の回答があり、中でも「最も気になる症状」という問いでは、55%の方が「腰痛」でダントツ1番。2番目は「関節の痛み」、3番目は「肩こり」でした。つまり、二人に一人は腰痛が気になると回答されている現実が見えました。これは異常です。実際に介護職の方々や家族介護をされているの方々にとって腰痛になることは致命傷と言っても過言ではありません。何故なのでしょう？古からの日本文化が創りだした日本人独自の身体操法を忘れてしまった現代社会の身体操法の違いにヒントがありました。

骨盤

お腹の内臓を下から支え、脚を体幹につなげ、まっすぐな姿勢を保持する役目を担っている
上に向かって体幹を支える筋肉と、脚をうごかすために下に行く筋肉が付着する場所となっている

骨盤の骨格

2つの寛骨と背骨からなる
寛骨は、腸骨・坐骨・恥骨からなりカップ状の寛骨臼でつながり、そのくぼみに大腿骨の骨頭がはまり、この2つの寛骨が下肢帯を形成し脚を体にしっかりとつなぎとめている



腰の骨は上下に噛み合うようになっています
従って垂直な状態で一番安定します
しかもこの状態になれば力を感じなくなります
なぜならば関わり合うすべての筋肉を均等に使っているからです

身体が不自由になられたらご自分に合った福祉用具を選びます。福祉用具がご自身の身体の一部になられるように住環境を整えます。介護される方と介護する方がひとつになれば、笑顔溢れる人生を送れるきっかけになれると思っています。福祉用具の処方と住環境の整備に加えて、さらに現在は介護される方とする方がひとつになれる介護技術の普及活動を続けています。

古武術介護塾 塾長 福井義幸