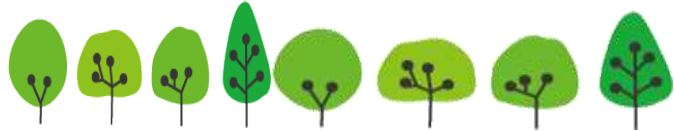


# いちりん通信

No.22

## 座りかたを工夫しよう



### 【症例報告】

中央区 C様 88歳 女性 肺炎のリスクあり 週2回治療

Cさんは肺炎のリスクが高く、体調を崩した時期があり、ベッドで横になっている時間がとても長くなりました。体力も衰え、自力で起き上がることが出来ません。このままでは身体の機能はどんどん衰えていってしまいます。

### その1 身体が元気になる座り方をしよう！

活動にブレーキを掛ける副交感神経に対し、アクセルの役割をするのが交感神経です。交感神経がうまく活動すれば身体に力がみなぎり、生きる活力が生まれます。横になっている状態では交感神経はうまく働きません。座っている時間を増やすことで、眠っている交感神経を起こしてあげることが大切です。では、交感神経を正しく働かせる座り方とはどんなものでしょうか。

### その2 座ったとき、足の裏を地面に着ける！

交感神経を働かせることはとても簡単です。実は交感神経と副交感神経、どちらが頑張るかは足の裏がスイッチになっているのです。

例えば、座った状態で足の裏を地面から離してみてください。頭がぼんやりしてきませんか。それから足の裏全体を地面にくっつけてみましょう。ほら、交感神経が刺激されて頭がすっきりしてきたでしょう。

### その3 姿勢を工夫してみよう！

座ったとき、上半体が後ろに倒れたままでは交感神経がうまく働きません。足の裏をしっかり地面に着けて、姿勢を地面から垂直な状態に保ってください。「姿勢を正しく」することで患者様の身体はエンジンを掛け直すことが出来るのです。正しい姿勢は誤嚥性肺炎の予防にもなります。

Cさんは起き上がることが出来るようになりました。 (S・H)

