

特に重要なエクササイズは動画でよりわかりやすく!



YouTube



② 手は壁に沿わせたまま、肩甲骨を下げる意識で肘をできるだけ下げていきます



左側も肘をできるだけ後ろに引き、上半身も左へ回旋します



拇指内転筋ストレッチ

右手だけ前に押し出すようにしましょう!

内容紹介

第1章 1回1分! 歯科診療姿勢リセット体操
カンタン! 体の歪みセルフチェック / 歯科診療リセット体操1~3

第2章 症状別身体メンテナンス
首こり / 頭痛 / 肩こり / 肩の痛み / 腕こり, 手の痛み / 拇指の痛み・疲れ / 背中の張り / 腰痛 / 股関節痛, つまり感 / ひざ痛 / 足の疲れ, こむら返り / 顎の痛み / 眼精疲労 / 女性に多い悩み

第3章 歯科医師・歯科衛生士の診療姿勢
歯科医師の経験から学ぶセルフコンディショニングの必要性 / こんな体になっちゃった! ——福岡 明の告白 / 歯科医師・歯科衛生士の体の不調の原因は診療姿勢にあり / ほか

歯科医師・歯科衛生士のための

診療前後の
1分で
できる!

体のゆがみ

セルフコンディショニング

監修 福岡博史
医療法人社団明徳会福岡歯科 理事長

著 田口直人
医療法人社団明徳会鍼灸マッサージ治療院RIM 院長

A4変判・88頁・2色刷・定価(本体3,500円+税)

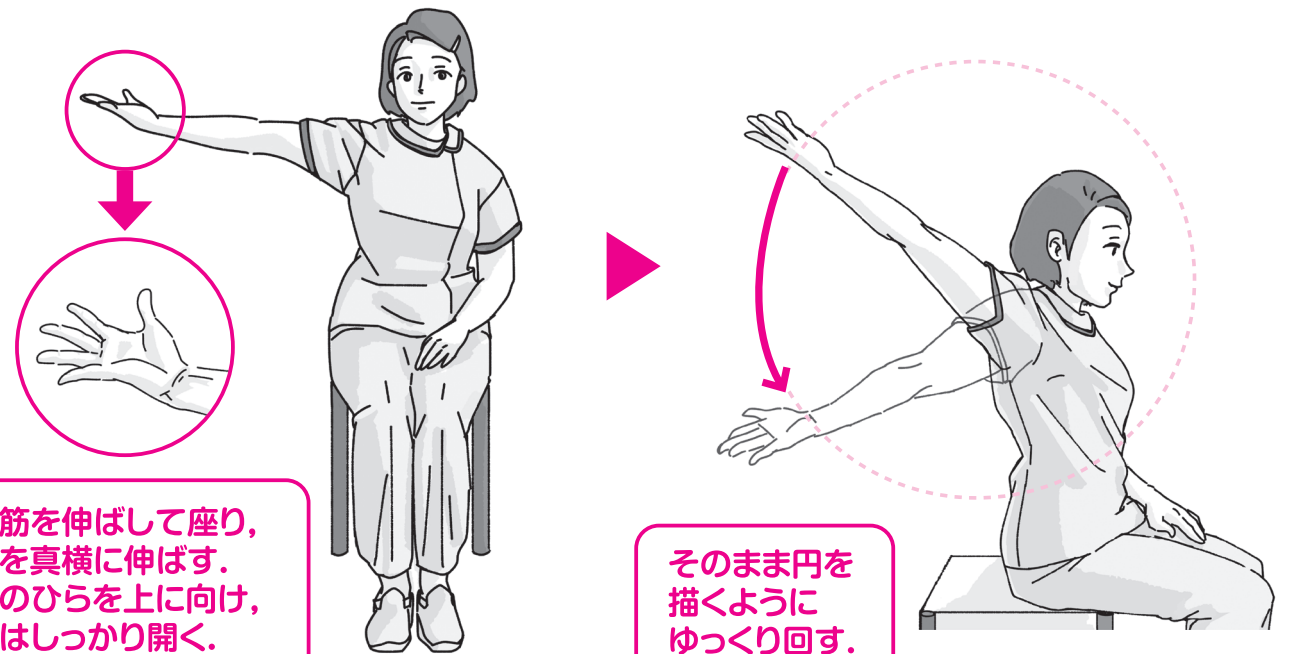
「毎日、健康で快適に診療したい!」
をサポート!



首や肩のこり、腰痛、手の痛みなどに、1回1分の即効ストレッチ&エクササイズ!

歯科診療姿勢リセット体操1

外旋腕回し



背筋を伸ばして座り、腕を真横に伸ばす。手のひらを上に向け、指はしっかり開く。

そのまま円を描くようにゆっくり回す。

(取扱店)

株式会社 **ヒョーロン**・パブリッシャーズ
〒101-0048 東京都千代田区神田司町2-8-3 第25中央ビル
Tel.03-3252-9261~4 Fax.03-3254-3876

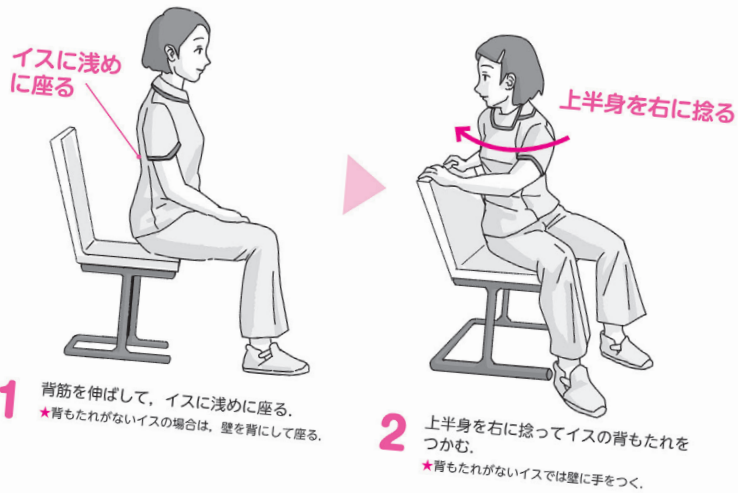


株式会社 **ヒョーロン**・パブリッシャーズ

〒101-0048 東京都千代田区神田司町2-8-3 第25中央ビル
Tel.03-3252-9261~4 Fax.03-3254-3876
<https://www.hyoron.co.jp>

歯科診療姿勢リセット体操
2 体を捻ってイスの背もたれをつかむだけ！
胸郭ツイスト

●右側を伸ばす場合

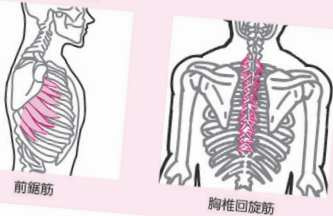


POINT

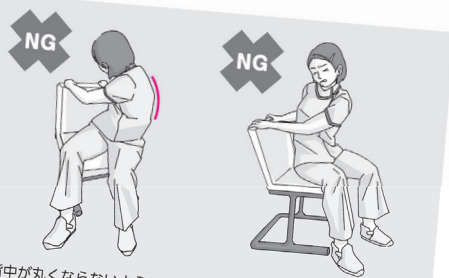
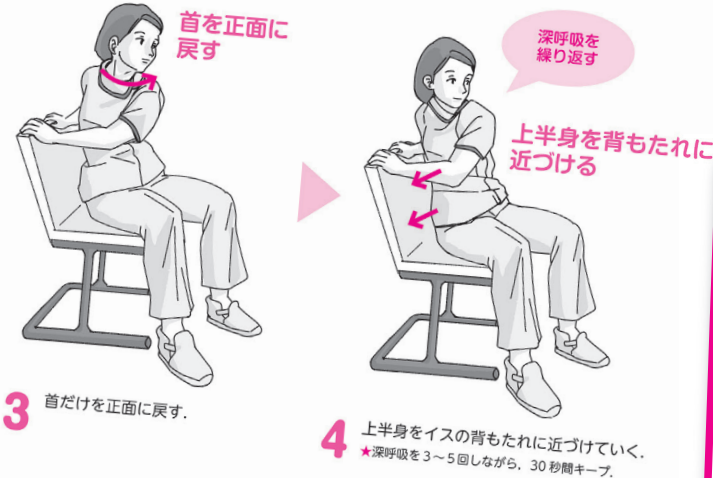
- 背筋をしっかり伸ばした姿勢で行いましょう。
- 背もたれをしっかり両手で持ち、なるべく肩の力を抜きます。

左右30秒
×
1セット

ターゲットとなる筋肉



歯科診療姿勢でも最もこり固まりやすい胸郭（背骨の胸椎と肋骨）を狙ってストレッチしていきます。胸郭ツイストは肩甲骨に付く前鋸筋と、胸椎の背骨に付く深層部の筋肉をリセットする効果があります。こまめに行って胸郭を柔軟にしておく、背骨の老化を防ぎ、首や腰の動作も楽にできるようになります。多くの歯科医師・歯科衛生士は右へ捻るほうがきつく感じるようです。



※肩、肘、手首、腰などに痛みが生じる場合は中止し、第2章の「症状別リセットストレッチ」を参考に、痛みのある箇所に対するストレッチを行ってください。

診療姿勢で固まる筋肉を狙い撃ち！
1回1分！ 歯科診療姿勢リセット体操

「ストレートネックを予防するスマホの持ち方」
「疲れない手の使い方」など、役立つコラムも！

Column ストレートネックを予防するスマホの持ち方

今やスマートフォンを見ない日はない、という人がほとんどでしょう。スマホを見る時は頭を下に向けた猫背姿勢になっているため、頸椎の歪み（ストレートネック）の大きな原因だと言われています。そこで、ちょっとした工夫で体の歪みを予防する方法を紹介します。やり方は簡単です。

「スマホを持っている側の肘と体との間に、反対の手のこぶしをはさむ」これだけです。こぶしの代わりに持っているバッグなどでもOK。スマホの画面が目線の高さに近くなり、自然と正しい姿勢が維持できます。



頭を下に向けた猫背姿勢 正しいスマホの持ち方

歯科診療由来の体の不調改善

症状別身体メンテナンス

体の不調を改善する3Stepを症状別に

Step1 ほぐす
(リリース)

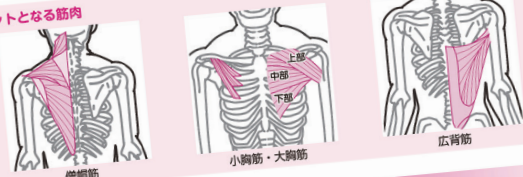
Step2 伸ばす
(ストレッチ)

Step3 動かす
(エクササイズ)

症状別身体メンテナンス③ 肩こり

肩こりは多くの歯科医師・歯科衛生士が悩む症状の1つです。肩周辺や首から背中までの筋肉がこり固まった状態になっています。頭痛、手の痺れ、目の疲れ、歯痛、ストレートネック、さまざまな症状と関連して起こることも少なくありません。主な原因はやはり姿勢です。さまざまな症状と関連して起こることも少なくありません。複発的な歯科診療時の姿勢は、特に肩こりに関連する筋肉に負担がかかり続けています。慢性的な肩こりでは、胸郭が閉じて背骨が丸くなり肩甲骨の動きが悪くなっているのが特徴です。

ターゲットとなる筋肉



Step.1 ほぐす

僧帽筋つまみ

3秒間つまんで離すを5～10回

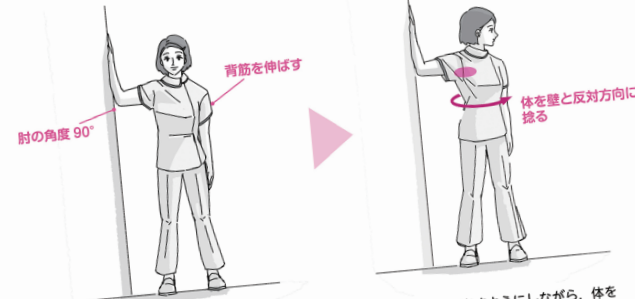


鎖骨下マッサージ



Step.2 伸ばす
胸筋ストレッチ

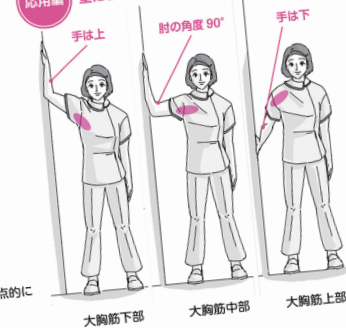
壁を使って胸の筋肉を伸ばします。胸の筋肉がほぐれると胸郭が開き、肩甲骨が正しい位置に修正されます。内巻き肩（肩が内側に入ったまま、こり固まった状態）の改善にも効果的です。



POINT

- 背筋を伸ばした姿勢で行いましょう。
- 壁につく手の高さを変えると、大胸筋を上部・中部・下部と3つに分けてストレッチできます。

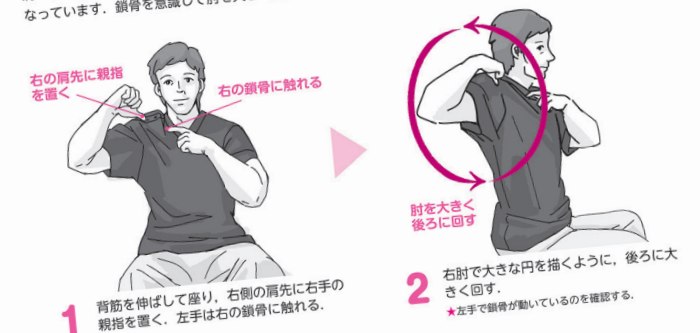
応用編 壁につく手の高さを変えてストレッチ！



※伸びにくいと感じるストレッチを重点的に行ってください。

Step.3 動かす
鎖骨回し

肩こりに関連する多くの筋肉は鎖骨に付着しています。そのため、慢性的な肩こりの多くは鎖骨の動きが悪くなっています。鎖骨を意識して肘を大きく動かすことで、肩こりの原因となる筋肉がほぐれてきます。



POINT

- 体の真横に肘で大きな円を描くイメージで、できるだけ肘を後ろに大きく回します。

Column 腕の付け根はどこから？

「腕はどこから付いているのでしょうか？」と質問すると、多くの人は肩先の肩関節部分を指します。しかし、腕の付け根は肩ではなく、骨格構造上、腕の付け根は胸骨と鎖骨の関節（胸鎖関節）です。実は鎖骨は胸骨構造上、腕の付け根は胸骨と鎖骨が上からつながるのではありません。実際には胸鎖関節を離れ、腕の付け根とイメージしながら腕を回してみてください。肩関節が付け根だとイメージしながら腕を回すと、腕を動かす時に、肩関節は肩甲骨と肋骨でつながっていて、一緒に動きます。腕を動かす時のイメージを変えて、鎖骨と肩甲骨が動くようになり、肩こりの筋肉がほぐれてきます。

