

「食べ物には気を使っているし…、定期的にジムに通って運動しているし…」健康には気をつけているはずでも、何となく疲れが取れなかったり、肩こりが治らないなんてことはありませんか？実はその原因は、姿勢と関係しているかもしれません。そこで、今回は『姿勢』に関する話です。



★ 歪みを生じさせる姿勢・生活習慣

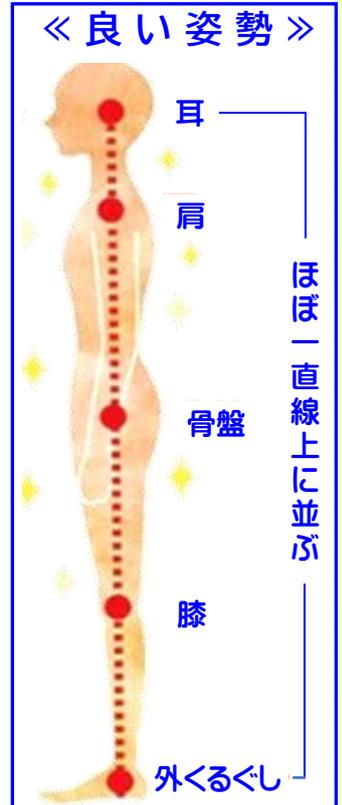
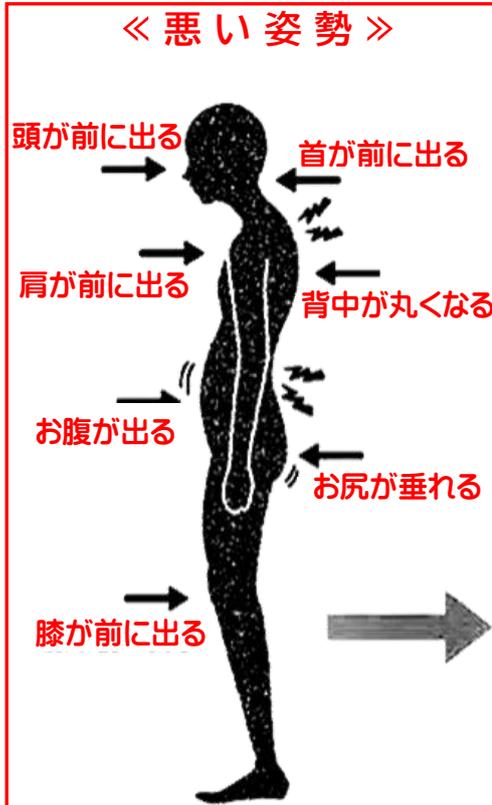
普段、自分がどのような姿勢でいるか気にしたことはありますか？いつの間にか「猫背」になっていませんか？日常的に悪い姿勢をとっていると、筋肉がアンバランスに発達したり衰えたりする為、骨に影響を与えて歪んでしまいます。日々の自分の姿勢や、生活習慣が歪みの原因となっていないですか？

《 背骨の前後への歪みをまねく姿勢 》

- ① 机・作業台の位置が低く、前傾姿勢(猫背)で作業している！
- ② あぐらや足を前に投出して座る！
- ③ 車を運転する際、シートとペダルの距離が離れて過ぎている！
- ④ 浅くシートに腰掛けて運転してる！

《 背骨の左右への歪みをまねく姿勢 》

- ① カバンを持つ手・肩がいつも同じ！
- ② パソコン位置が机の片側にある！
- ③ 立っている時、重心が偏って片足に体重を掛けている！



★ 姿勢が及ぼす影響？

姿勢の良し悪しを決めるものは、背骨の状態です。背骨は、積み木のように重なった椎骨から一本の柱のように構成し、姿勢が悪くなると、この柱の並びが崩れ様々な症状が起こります。

《 悪い姿勢が引き起こす症状 》

- ① **疲れ易くなる！**：姿勢が悪くなると、体の重心が偏りバランスを取ろうとする筋肉に余計な緊張や負担が加わる為、疲れ易くなります！
- ② **腰痛・肩こり等を感じる事が多くなる！**：姿勢の良い人と、悪い人を比較しますと、
 - ・悪い姿勢の人の方が、身体の異常を感じる人の割合が多くなります！
 - ・特に腰痛は、姿勢の悪い人は良い人に比べて3倍以上も多いという結果もあります！

★ 姿勢を正そう！

身体の歪みを改善していく為には、まず『立つ』『座る』の基本姿勢を正すことが大切です。自分は姿勢よく座っているつもりでも、意外に左右がアンバランスだったり猫背になったりしていることも、身体が歪まない『立ち方』『座り方』を意識しましょう！

- ① **正しい立ち方**：軽く顎を引き、視線は真っ直ぐ前を向く → 左右の肩・腰の高さは水平 → 背筋に力を入れて腹を引っ込める → 耳たぶ・肩・股関節・膝・くるぶしを一直線にする！
- ② **正しい座り方**：軽く顎を引く → 座面に深く座り背もたれに背中を付けて、椅子を机に引きせる → 膝・足首の角度が直角になるように座る！

背骨のS字状湾曲：年齢と共に、次第に背骨の湾曲が強くなります。これは人間が直立歩き始めたことにより起った変化のため、避けることはできません！

背骨の変形を最大抑制する方法：日常的な姿勢に気を付けるよう日々の心掛けが大切です！