

姿勢を意識してみよう

2023.11 健康だより

HPで公開中



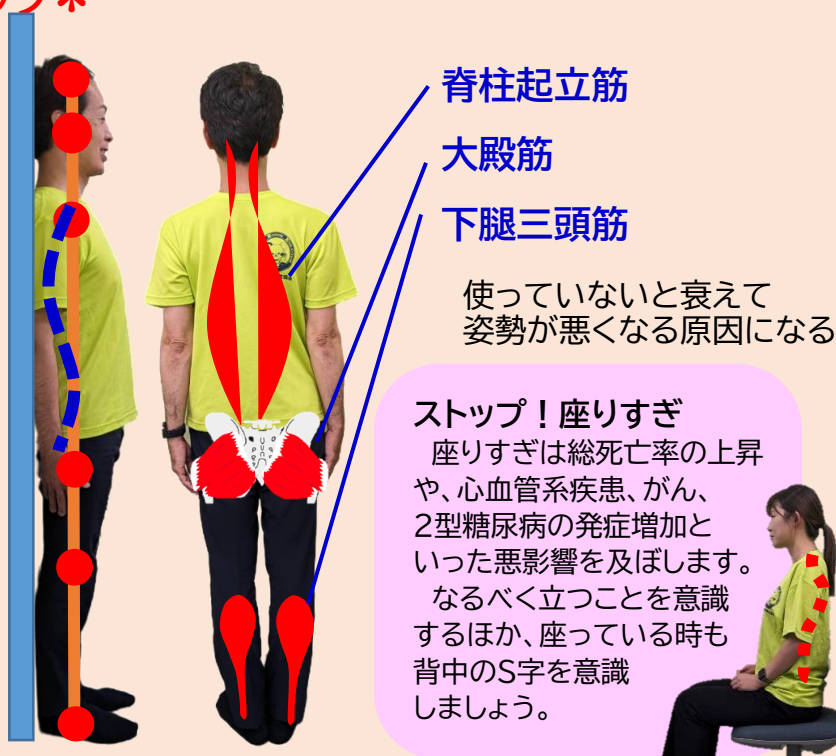
姿勢が悪いと注意されたことはありませんか？姿勢を改善すると、背骨への負担軽減による椎間板ヘルニアや脊柱狭窄症の予防、血行不良改善による肩こり・冷え性の予防、神経や内臓への圧迫が無くなることによる、うつ病・不眠や太りやすい体質の改善など、さまざまなメリットがあります。

正しい姿勢のセルフチェック

- ①壁にかかとをつけて立ちましょう。
- ②頭、肩、お尻、ふくらはぎを壁につけましょう。

この時、壁と腰の隙間に手のひらがぎりぎり入るくらいが正しい姿勢です。この隙間が大きすぎたり、②で壁につかない部位がある人は、姿勢が悪くなってきています。

真横から見ると
頭頂部・耳・肩・太ももの
付け根の外側・膝の前方・くるぶしの後方が一直線になり、自然と背中がS字になります。



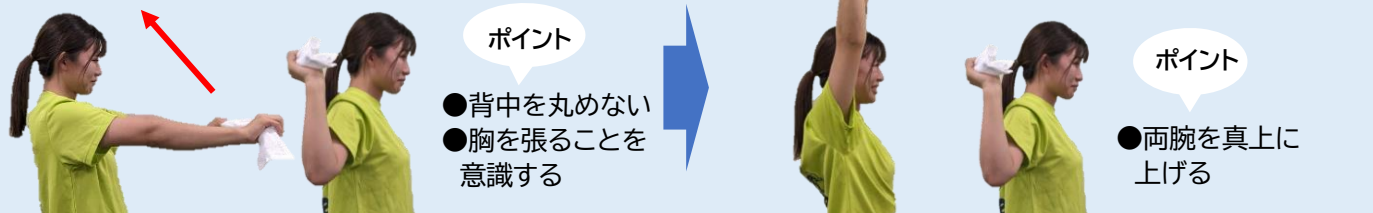
姿勢改善のエクササイズ

背骨の中でも胸の部分にあたる「胸椎」が硬くなるとどうしても前かがみの猫背になってしまいますが、胸椎を柔らかくする体操を行うと、背骨の自然なS字を保ちやすくなります。大殿筋を鍛える体操を行うと、骨盤を正しい位置に維持しやすくなります。体操は回数を多くするより、正しく行うことを意識しましょう。

胸椎を柔らかくする体操

両腕をまっすぐ伸ばしてそのまま上に持ち上げ、肘を曲げてタオルを頭の後ろに来るように回す。

続けて両腕をまっすぐに持ち上げ、再び肘を曲げて頭の後ろまで下ろす。



大殿筋を鍛える体操

あおむけに寝て、両膝を立てる。

お尻を床から軽く浮かせる。両腕は体側で床につける。その状態を5~10秒間保つ。

- 太ももの前側が力まないよう気を付ける
- お尻の筋肉を意識する

