



座り続けて悪くなった姿勢を セルフチェック！

病は「姿勢」から??

座り続けると姿勢が悪化し色々な問題が発生??

これからどんどん気温も上がり、外出しようという意欲が削がれる季節が続きます。家の中で座っている状態が続くと、様々な弊害が生じてしまいます。長時間テレビを見たり携帯電話を操作していると、徐々に姿勢が悪くなっていきます。

悪い姿勢が続いてしまうと様々な身体の異変を引き起こす可能性が高まります。では、「いい姿勢」とはどのような姿勢を指すのでしょうか。今回は身体を横から見た時のチェックポイントを中心に解説していきます。



要 CHECK!! 1

ポイントは耳たぶと外くるぶし!!

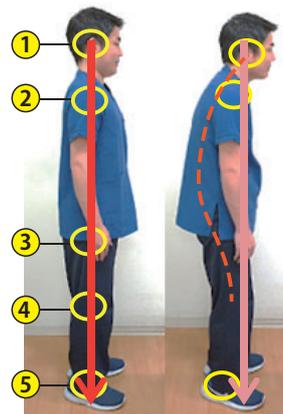
姿勢をチェックする際に、見るべきポイントは5つあります！

- ①耳たぶ ②肩の外側 ③太ももの外側(出っ張った骨)
- ④膝のお皿の後面 ⑤外くるぶし

①～④のチェックポイントが⑤外くるぶしのやや前方(2～3cm)に一直線上に並んだ状態が「いい姿勢」と言われる状態です。

一方で、悪い姿勢の代表である「猫背姿勢」とは、頭や①耳たぶや②肩の外側が⑤外くるぶしよりも前方に移動し、背中が後方に丸まった状態を指します。頭の重さを首や背中筋肉で支える負担が増え、肩こりや背中の痛みにつながります。

いい姿勢 悪い姿勢



要 CHECK!! 2

背中や骨盤周りを柔らかくしよう!!

このような悪い姿勢は、様々な要素が重なり合った結果生じてしまいますが、主に背骨や肩甲骨の位置の問題や骨盤周囲の筋力柔軟性の問題が挙げられます。今回自分で簡単にできる柔軟性のチェックと背骨や肩甲骨周りのストレッチを紹介致します。肩や腰に痛みがある場合は、無理をせずに医療機関を受診するようにしてください。

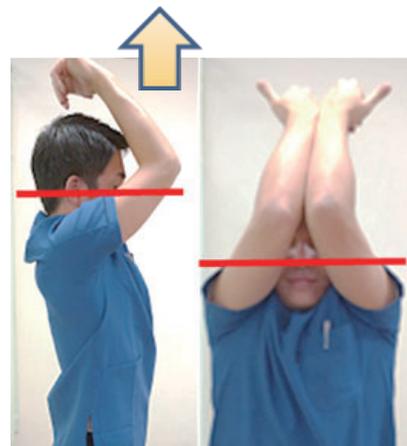




要 CHECK!!3

背中周りの柔軟性チェックしよう!!

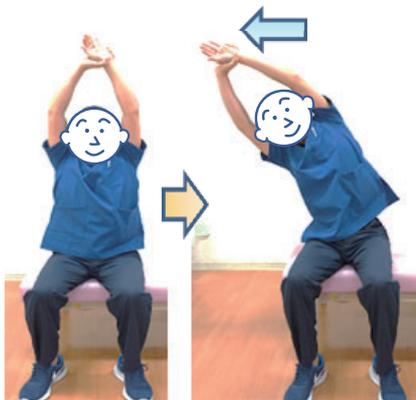
背中周りが硬くなると、猫背になりやすくなり悪い姿勢となつて頭の位置が前方に移動しやすくなります。
背中周りの柔軟性を自分でしっかりチェックして、硬い場合は細目にストレッチを心がけて背中が丸まらないよう気を付けましょう。



背中周りの柔軟性チェック方法

- ①両肘を身体の前で付けます。
- ②肘をつけたまま背中を反らずに両肘を挙げます。
- ③肘が離れずに鼻より上まで行けばOK!!

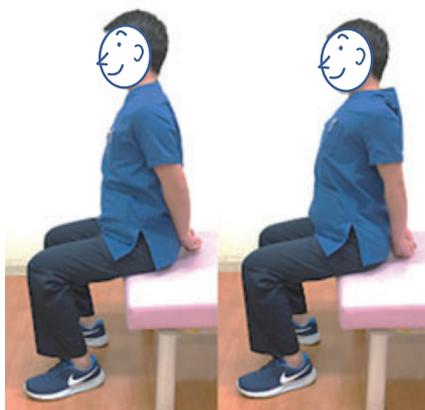
脇腹～背中周りのストレッチ



- ①伸ばす方の手首を反対側の手で持ちます。
- ②背筋を伸ばしたまま、手で引っ張りながら横に倒します。
- ③脇が伸びた状態でゆっくり息を吐いて約5秒伸ばします。

回数 ⇄左右10回ずつ行います。

肩甲骨を寄せ合う運動



- ①身体の後ろでお尻の高さで両手を組みます。
- ②背筋を伸ばしたまま、胸を張って腕に力を入れずに肩甲骨を背骨に寄せます。
- ③肩甲骨の間に力を入れて息を吐きながら約5秒胸を張ります。

注意点 顎が上がらないように注意しましょう。

回数 ⇄10回行います。