



元気が一番!



【問い合わせ】
町保健福祉課
健康推進グループ
☎ 73-2256

姿勢が悪いと、肩こりや腰痛といった慢性的な痛みや血行不良により、顔色も悪くなります。姿勢が良いと肩こりや腰痛などもなく、明るい印象も与えることができます。

姿勢が崩れてしまう原因は、姿勢保持筋の筋力低下や柔軟性の欠如、背中が丸まった状態で生活をするなどさまざまな原因があります。

今回は、悪い姿勢を改善する方法を紹介します。

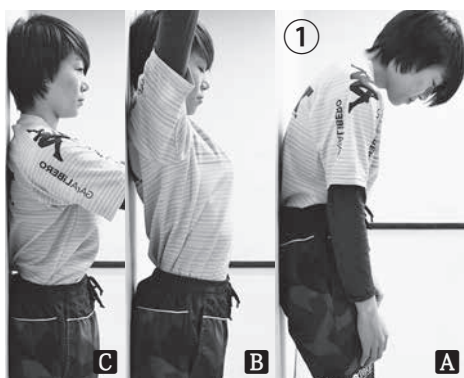
意識で「美姿勢」を作りましょう!

良い姿勢に大切なのは「背骨」です。背骨は、姿勢を保持するために重要でS字カーブを描き、このバランスが崩れると、肩こりや腰痛が起る可能性が高くなります。

まずは自分の姿勢をチェックしましょう。(写真①)

○壁に30cmくらい間隔を開けて、背を向けて立つ

○そのまま後ろに下がり、壁にくっつくように下がる



姿勢のチェック

A 壁にお尻より背中が先につき、腰の間に手が入らず、頭が壁につかない↓背骨が丸まっている**猫背**
B 壁に背中よりお尻が先につき、腰の間に手が入ると入り、お腹が前に出ている↓背骨が反っている**反り腰**
C 壁に背中とお尻が同時につき、腰の間に手が入り、頭・背中・お尻がついている↓背骨のS字カーブが**正常**

美姿勢になるには、普段から意識することが大切です。座位は特に姿勢が崩れやすくなります。まずは座位での姿勢を意識しましょう。

深く腰を掛けて骨盤がイスに対して90度になるように座り、お腹に力を入れて肛門を締めるようにして、肩と首をすらすらと長くみせるようにしましょう。(写真②)



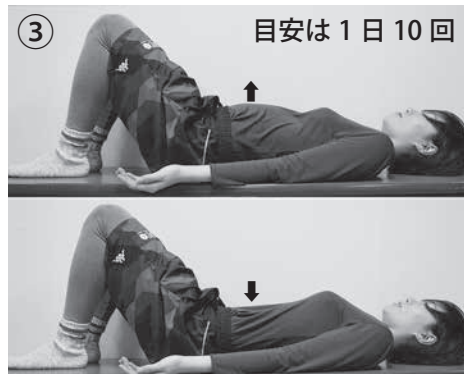
座った時の姿勢

呼吸で内側の筋肉を鍛えましょう!

姿勢が悪い方は内側の筋肉があまり使えていない場合が多いです。そのため、深い呼吸ができず、自律神経も乱れやすくなります。

内側の筋肉を鍛えるには「ドロイン」というトレーニングが有効です。方法は、仰向けに寝転び、膝を立て、両膝の間を拳1つ分空けます。

腰と地面の間に手が入るスペースを作り、両手の手のひらを上に向けお尻の横に置きます。鼻から息を吸ってお腹を大きく膨らませ、ゆっくりと口から息を吐きお腹を引っ込めます。この時、腰のスペースを潰さないようにしましょう。(写真③)



ドロイン
(腹横筋を鍛えるトレーニング)

背中筋を締めましょう!

背骨の両脇には脊柱起立筋という筋肉があり、硬くなると姿勢が崩れてしまいます。そこで、テニスボールを使ってマッサージしましょう。

テニスボールを2つ用意し、テープで繋がせます。仰向けに膝を立てて寝転び、腰から首に向かってボールをずらすように身体を動かしてください。(写真④)

【指導・アドバイス】

NPO法人サックススポーツクラブ
マットピラティスインストラクター
BES J認定
草沢 奈美



脊柱起立筋
マッサージ