

読んで健康！通信



キレイな姿勢で人生を楽しく

理想的な姿勢とは、前後、左右、上下から見てそれぞれ頭・体幹・骨盤・手足がキレイに配列されている状態のことをいいます。理想的な姿勢がとれると重心のブレを抑えてくれるため、姿勢を保持するための消費エネルギーが最小になり、疲れにくい体になるという特徴があります。あなたの姿勢はどうでしょうか？簡単なチェック方法として、壁から30cm程前に背中を向けて立ち、そのままの姿勢で壁にくっつくように下がります。その時に壁と腰の隙間をチェックする方法です。理想的な姿勢は、壁と腰の隙間に片手がギリギリはいる程度が良いとされています。また壁にくっついた際に、頭とお尻が同時につく

かどうか、くっついた時の自分の状態はどうか、も一緒に確認してみてください。頭とお尻が同時につく、壁についた時に頭・背中・お尻の3点がつく人は正常だといえます。逆に悪い姿勢の人に以下の特徴があります

猫背の特徴的な姿勢

- ①壁と腰の間に手が通らない
- ②壁にお尻より先に背中がつく
- ③壁と頭の隙間が大きくあいている

反り腰の特徴的な姿勢

- ①壁と腰の間に手がスツとはいる
- ②壁に背中より先にお尻がつく
- ③お腹が前にでている

姿勢を改善させる方法

上記のチェックで猫背または反り腰になってしまった人は、まず、自分の姿勢の悪さを自覚しましょう。そして日頃から良姿勢を意識することで、理想的な姿勢は手に入ります。しかし、悪い姿勢といっても多種多様であり人それぞれです。一人一人違う原因があるのです。姿勢は「全身のつながり」です。身体全体を通してバランスを調整することが大切になってきます。そんなの難しくてできないと思われるかもしれませんが、安心してください。そんな時に僕たちリハビリスタッフがいます。一人一人の体にあった運動の提案をし、理想的な姿勢に近づけていけるよう支援していきます。とにもかくにもまずは自分の



姿勢は良いのか、悪いのかを自分自身で理解することは大事なので
す。