

季節の変わり目となり、桜の花も綺麗に咲いてきました。

寒暖差の大きい日が続いていますが、皆さん体調はいかがでしょう。

さて、今回は「姿勢」についてお話をさせていただきます。

姿勢が悪いと、頭痛や肩こり、腰や膝の痛み、ふらつきや転倒の原因となってしまう。

皆さん、猫背にならないよう背筋を伸ばすことを意識して生活しましょう。

…と、ここまではよく聞く話だと思います。



【 良い姿勢 】



【 悪い姿勢 】

今回は、「反らす」ことはせず「伸ばす」ことをしましょう、という提案です。

猫背にならないように意識すると、身体を過剰に後ろへ反らしてしまう場合が意外と多いです。

背中関節が動きにくいいため首で代わりに動かそうとする方や、猫背のイメージが強いため過剰に首や腰を反ってしまう方などがいます。

しかし、その偏った動きを繰り返してしまうと、今度は首や腰が痛くなってしまいます。

更にひどくなると、指先や足先の痺れや痛み、腕や脚の動かしにくさなどの神経症状が出現してしまう可能性もあります。



【 悪い姿勢 】



【 首だけで反らす 】



【 過剰に身体を反らす 】

曲げても反らしてもダメなら、どうすればいいのか。

そこで大切なことが、首から胴体を「伸ばす」意識です。

後ろに反らすのではなく、上に伸ばすイメージで動かしていただければ、局所的な過負荷は少なくなると思われます。

例えるなら、空から蜘蛛の糸が下りてきて頭のとっぺんにくっつき、それを垂直に引っ張られるイメージですかね。

自分の感覚だけだと姿勢が不十分になることも多いので、鏡で自分の姿を見ながら行っていただければ、より確実に認識しやすいかと思われます。



- ・ 上半身を真上に伸ばす
- ・ 反り過ぎない程度に胸を張る
- ・ 肩甲骨を背中で寄せる
- ・ お腹に力を入れて少し引っ込める
- ・ 股関節や膝関節を 90° 程度曲げる
- ・ 足の裏全体を床に着ける

最初はイメージしづらく、また連続して意識し続けることも難しいかとは思いますが。

しかし、今の自分の状態を維持するためには、適切な運動が不可欠です。

皆さんも休憩している時、本を読んでいる時、パソコンをしている時、携帯電話を使っている時などにこの話を思い出して、自分の為に努力していただければ幸いです。