

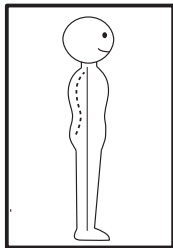
私と健康

あなたの姿勢は大丈夫？

みなさんちょっと周りを見てください。猫背になっていたり椅子の背もたれで頭を支えながら座っていたりと、「姿勢が悪い」人がたくさんいると思いませんか？ そしてあなたも姿勢が悪くなっているのでは？ 自分の姿勢がよいかどうかチェックしてみましょう。
(くりおね)

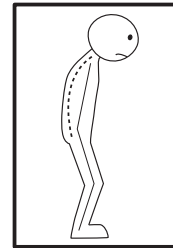
よい姿勢とは？

横から見て背中がS字型になります(右図)。立っているときは首筋・膝がまっすぐ伸び、目線がやや上を向いています。座っているときは背もたれと背中の中にこぶし1個分のスペースが空いているのが理想です。



悪い姿勢とは？

いわゆる猫背の状態です(右図)。全身に力が入っていないためアゴが前に出ており、膝が曲がっています。猫背とは逆に背中を反らしすぎていたり、あぐらをかく・足を投げ出して座るといった姿勢もよくありません。



悪い姿勢が身体に与える影響

正しい姿勢がとれないと健康に悪い影響が出ます。具体的などのような影響があるかを以下にまとめました。

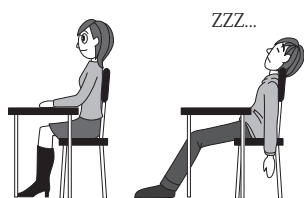
猫背	胸を圧迫するので、呼吸が浅くなる
背中を反らしすぎる	腰椎に無理な負担がかかり、腰を痛める
内股	身体のバランスがうまくとれず、足に負担がかかる
あぐらをかく	背中が丸まってしまい、腰を痛めるほか、O脚になるなど脚の形が悪くなる

上に挙げたもののほか、**肩こり・腕のしびれ・腰痛**などの症状に心当たりはありませんか？ これらは姿勢が悪いために血流が滞っていることで起こっているかもしれません。

視力低下・歯の噛み合わせが悪い・疲れやすい・胃腸の調子が悪いといった症状も悪い姿勢による影響が考えられます。

悪い姿勢をとってしまう原因

姿勢が悪くなる原因として、パソコンの使用や読書などで長時間同じ姿勢をとり続けること、**鞆をいつもどちらかの手で持ってしまう癖**がついていることなどが挙げられます。



姿勢をよくするには

立っているとき

両足に均等に体重をかける・背中を反らしすぎないなどの点に気を付けてみましょう。また、**意識的に目線を上向き**にすると、自然と背筋が伸びてくるはずですよ。

座っているとき

座ること自体が腰に負担をかけるので、工夫が必要です。**椅子に深く腰かけ、両足の裏を床につけたまま両膝をそろえる**ようにします。また、**背もたれと腰の湾曲部分にタオルなどをはさむ**と背中が固定され、姿勢が安定します。食事中や授業中などに試してみてください。

歩くとき

まめに鞆を持つ手を替えるようにしましょう。また、**かかとから着地し、つま先で地面を蹴る**ようにしてください。両腕を振って歩くのもおすすめです。

姿勢が正しくなると...

内臓への負担が軽減されて働きがよくなります。すると代謝がよくなるので**血流がスムーズになる・免疫力が高くなる・太りにくくなる**などの効果が期待できます。

また、堂々として見える・スタイルがよく見えるなど、見た目にもよいです。

あなたの姿勢はどうですか？ 冬は姿勢が悪くなりがちですが、寒さに負けず背筋を伸ばしましょう！

はみだし
すてーじ

ポケベルってすごくはやっていたのに…いったいどこへ行ってしまったんでしょうか？
⇒森山〇太朗さんが使っているとか。

(農・院 あつあげくん)
(と某音楽番組で言っていました編)