

クリニックレポート

今月の話題：姿勢

10月になりました。秋分も過ぎ秋を感じるころとなりましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

今月は「姿勢」についてレポートします。正しい姿勢を保つことは、見た目が美しいだけでなく、様々な不調を予防・改善することにつながります。

正しい姿勢を保つためには、日々意識して過ごすことが大切です。御自身の姿勢をチェックして正しい姿勢がとれているか確かめてみませんか。

姿勢のチェック方法



普段の姿勢で立ち、そのまま壁までさがり、初めに壁に当たった部分でチェック

- ① おしりと背中が同時についた ⇒良い姿勢
- ② おしりからついた ⇒反り腰の可能性
- ③ 背中からついた ⇒猫背の可能性

腰と壁の隙間や、壁との距離でチェック!!

- ① 腰と壁の間に手のひらが入り、頭と背中とおしりがついている ⇒良い姿勢
- ② 腰と壁の間に手のひらが2枚以上入りおなかが出ている ⇒反り腰の可能性
- ③ 腰と壁の間に手が入らず、頭が壁についていない ⇒猫背の可能性



立位での手のひらの向きが横向きであればいい姿勢。手のひらが後ろ向きだと猫背の可能性があります。※1



反り腰（骨盤が傾いて腰のカーブがきつくなった状態）の原因

- ・妊娠
- ・運動不足
- ・ハイヒールを履くこと
- ・急激な体重増加
- ・筋力の衰え など



反り腰と猫背は一緒に起きることも多い。

猫背（腹筋が縮こまり背筋が無理に伸ばされている状態）の原因

- ・長時間のデスクワーク
- ・長時間のスマホの使用
- ・腕を組むくせがある
- ・運動不足 など

姿勢の問題から起こる症状

頭痛、めまい、浅い呼吸、睡眠の質の低下、首の痛み、肩こり、背中の痛み、腰痛、肺炎、飲み込みづらさ、二重顎、股関節の痛み、ひざの痛み、足の痛み、転びやすい、身長が縮む など ※1

※1 さくら舎 姿勢の本 山口正貴 より抜粋

良い姿勢を保つには？

ストレッチ（身体の傾きを治す）、筋トレ（補強する）の両方をお勧めです。ストレッチは反動をつけず少し痛い程度で無理はしないように行いましょう。

★姿勢改善 おすすめストレッチ★

（背中とおしり）
仰向けに寝て両膝を抱えます。深呼吸をしながら10秒程度保つ。



（大腿四頭筋）
片足をつかみ、お尻に近づけるようにひざを曲げる。
（あいたほうの手は壁を支えるなどこけないようにする。）



背中が丸まっているなどと思ったら、肩甲骨がうごくように両手を挙げる。



背骨の傾きが強く痛みなどがある場合は病院でご相談ください。
姿勢をよくすることは日々の意識がとても大切です。ストレッチなど取り入れてよい姿勢を目指しましょう。