

腰猫背にご用心！

最近なんだか疲れやすいと感じることはありませんか？疲れがたまって動くのもおっくうになり運動不足で・・・と悪循環に。冬の間寒さで体が硬くなり、外出も減って同じ姿勢で長時間過ごす事も多かったという方はたくさんいらっしゃると思います。特に座っている時間が長いと、腰が後ろに傾いた（倒れた・下がった）状態で股関節・骨盤周囲は硬くなります。ベルトのラインあたりが一番後ろに傾いた姿勢をわかりやすく表現したのが「腰猫背」です。近年、スマホやパソコンなどを長時間座って操作する機会が多くなり、姿勢が悪化し、腰痛・肩コリ・首の痛み・膝の痛み・全身倦怠感等の原因になっています。

基本的には30分～40分に一度は座りなおしたり、背伸びをしたり姿勢を変えることが必要です。とは言うものの気がつけば1時間以上同じ姿勢で過ごしたということは多いと思います。それでも立ち上がって動くときにちょっとでも体を動かす習慣が身につけば硬くなること、痛みを防止出来ると思います。

大もものストレッチ

×（もうーま...）



首がでている...
おしりが下がっている
背中が丸まっている

○（良い!!）...



おしりが引けていない
膝、背中がまっすぐに保っている

少しずつ気温も上がり春の気配を感じる今、硬くなって疲れやすい体を徐々に解きほぐすには毎日のストレッチ・運動が大切です。生活環境によってできるストレッチは変わってくると思いますが、今回は椅子を使ったストレッチをご紹介します。

裏もものストレッチ

足を肩幅に開き、左右前後に膝を伸ばした状態で椅子の座面に手をつきます。このとき足首の角度を直角に保てるくらいの位置に手を着くことでしっかりと裏ももが伸びます。座っている間に硬くなったお尻を緩める効果があり、腰を前方に起こせるようになります。無理なく、気持ちよく、適度な刺激で定期的におこないましょう！