

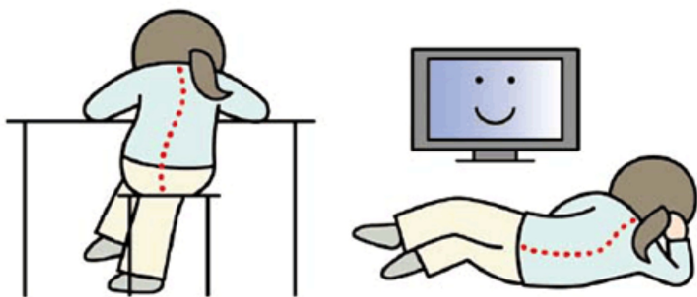


ゆがみと姿勢

体がゆがむ原因

人間の姿勢は骨格と筋肉によって保たれ、その軸となる背骨と骨盤が全身を支えています。体のゆがみは骨格によるものと思われがちですが、実際はささえている筋肉が影響しています。筋力が低下したり筋肉のバランスが崩れたりすると、骨が傾いて体がゆがんでしまうのです。長時間のデスクワークで同じ姿勢をとり続けたり、慢性的な運動不足だったり、何より姿勢が悪いことで体にゆがみが生じます。

体のゆがみが生じる悪い姿勢や生活習慣



ゆがみによる症状

姿勢が悪くなると血液やリンパの流れが悪くなり筋肉は緊張を起こしやすくなります。そのため、肩こりや頭痛、腰痛といった症状が現れます。また消化管の流れが悪くなり胃がもたれやすくなったり、むくみ、冷え、倦怠感といった症状も、何より老けて見られるようになります。

背骨が曲がっているかチェックする方法

裸の状態で鏡の前に立ち、肩の高さ、腰の高さに左右差がないか観察してください。また、背中の中の肩甲骨の高さ・突出の程度にも左右差がないか観察します。いずれかで左右差があれば、背骨が曲がっている可能性があります。

体の歪みを足踏みでチェック

目を閉じてその場で50回ほど足踏みをし、最初の位置よりずれているかどうかを確認します。左右にずれていたら左右の骨盤が、前後にずれていたら骨盤が前後にずれている可能性があります。

骨盤を中心に正しい姿勢の確認

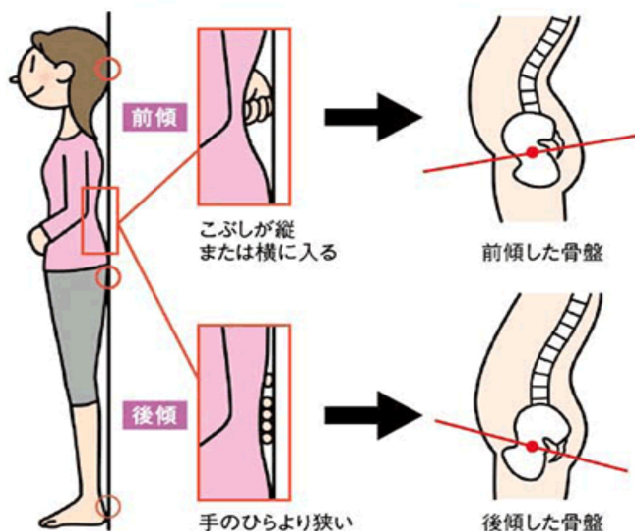
◎骨盤の前傾

壁と腰の間にこぶしが縦または横に入る。反り腰が主な原因。

◎骨盤の後傾

壁と腰の間が手のひらより狭い。猫背が主原因。

前傾・後傾のチェック方法



体のゆがみは自分で治せるの？

◎柔軟性を保つ

筋肉や関節が硬くなってしまうと、背骨や骨盤を正常な位置に支えられなくなります。体幹の筋肉、太ももの後ろ側の筋肉や背骨、股関節の柔軟性が大切です。

◎腹筋・背筋を鍛える

正しい姿勢

を保つには、腹筋や背筋など、体幹の筋肉を働かせることが必要です。

◎気づいたときに正しい姿勢を意識することだけでも違います。

正しい立ち姿勢

