

立った時の良い姿勢(猫背の治し方)

2017年8月19日
NHKテレビ 他

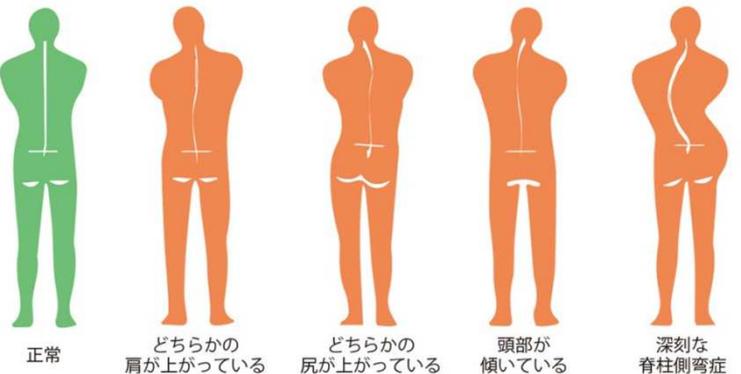
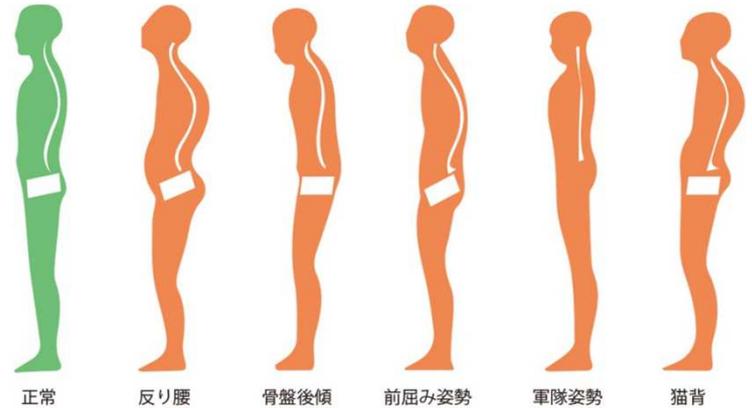
姿勢は人の第一印象を決める要素のひとつ。どんなときでも背筋がピンと伸びた姿勢が理想です。

一方、悪い姿勢はカッコ悪く見えるだけでなく、腰痛や肩凝りの原因になったり、背中を通る神経が背骨の歪みで圧迫されて自律神経が乱れたり、血流やリンパの流れが悪くなったりと、身体によくはないことばかり！

猫背または反り腰になってしまった人は、姿勢の悪さを自覚する必要があります。

では、姿勢を改善するためにはどうすればよいのでしょうか。

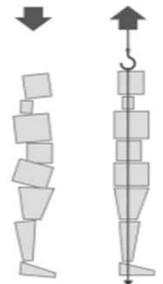
「姿勢が悪くても自分で直すことはできます。一番大切なのは姿勢そのものや歩き方、身体を動かすなど、姿勢を直そうとする意識です」



- 1、膝を伸ばす
- 2、へその下、5センチぐらい下に力を入れる
- 3、肩甲骨を後ろに引く
- 4、あごを下げる
- 5、頭の毛で上からぶら下がっている状態をイメージする

正しい姿勢を維持するための3つの意識

歩くときは、みぞおちを意識する
座るときは、骨で座る
たくさん寝返りをうつ



一瞬で正しい姿勢の感覚をつかむ方法とは、「ヒザ立ち」のことで。まずは、「正しい姿勢」の感覚を覚えるために、実際に体感してみましょう。写真のように、床にヒザをつけて立ちます。普段は猫背気味の人でも、ずっと背筋が伸びた感じがしませんか？このように、ムリに頑張らなくても、自然と姿勢を正すことができます。これが正しい姿勢の感覚です。

姿勢を正しても、猫背に戻ってしまうのは、「猫背の方がラク」といったイメージがあるからかもしれません。けれども、現実には、**猫背の方が体にとっては大きな負担になっています。**

頭の重さは体重の10%ほど。体重が60キロある人は、なんと6キロもの重さがあります。6キロといえば、生まれたての赤ちゃん約2人分です。猫背になると、重たい頭を筋肉だけで支えることになり、体はヘトヘトになってしまいます。

けれども、正しい姿勢をとると、骨の上にバランスよく頭が乗り、頭の重さが軽減され、疲れにくくなります。つまり、「猫背の方がラク」は勘違いで、実際には「正しい姿勢の方がラク」なのです。

「ヒザ立ち」をすることで、**足裏で立つよりも、支える場所(ヒザ)と頭の位置が近くなり、骨で支えるという感覚がつかみやすくなります。**立ったり、ひざ立ちを繰り返していくうちに、どのバランスが一番自分にとって心地良いのかを確認してみましょう。

