



3月の花 カタクリ

早春の山を最初に彩る花の1つ。赤紫の花びらを、下向きに大きく広げながら咲く。片栗粉が取れる植物としても知られ、球根は良質のデンプンを多く含んでいる。種から花が咲くまでに、最短でも7年かかる。

とうめい news

2024.3.1
Vol. 271

〒248-0034 厚木市船子237
TEL. 046-229-3377
発行者:河野 昌史
編集責任者:佐藤 賢治
印刷: (有)タイム21

ホームページアドレス <http://www.tomei.or.jp/clinic/>

TOPICS

姿勢を正して、体の不調を予防しましょう

リハビリテーション科:
杉山 恵子

首の痛み、腰の痛みを予防するため、「良い姿勢を取りましょう!!」と良く耳にしますが、具体的にはどんな姿勢が良い姿勢でしょうか。

良い姿勢とは、「力学的に安定していること」「生理的に疲労しにくいこと」「医学的に健康であること」「心理的に心地良いこと」「美的に美しいこと」「作業からみて効率が良いこと」とされています。

ここ数年、在宅ワークも増え、自宅で座っている時間も多くなってきています。座っている姿勢は一見楽な姿勢と思われていますが実は、「立っている姿勢」「座っている姿勢」「寝ている姿勢」の中で、一番腰に負担がかかる姿勢は座っている姿勢になります。そこで今回は、椅子に座っている姿勢（椅子座位）にフォーカスしたいと思います。

椅子座位の良い姿勢のポイントは、支持基底面の中心に、重心から下した垂線が収まっていることです。支持基底面とは、体重を支えるために必要な床面積の事で、椅子座位の場合、足裏、太ももの裏、坐骨でつくられる面となります。また、座位での重心は胸付近となります。(図1)

(図1) 良い姿勢と悪い姿勢

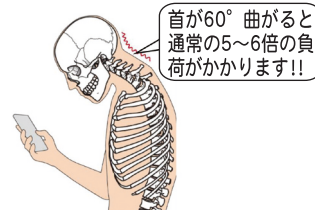


支持基底面(—)、重心線(→)、骨盤と脊椎(—)

悪い姿勢とは、重心から下した垂線が支持基底面に収まっていない姿勢になります。(図1) よく見かける姿勢としては、ソファーに浅く座り、骨盤が後傾（骨盤が後方に倒れ、坐骨で支えられていない姿勢）し、背もたれに寄りかかり、腰を丸め、猫背になっている姿勢です。

例えば、猫背で首が曲がっている人の場合、首や肩回りに痛みを訴えられる人が多くいらっしゃいます。頭の重さは体重の10~15%と言われています。50kgの体重の方だと5kg以上となり、それを首が支えています。また首にかかる負担は姿勢により変わり、60°傾くと5~6倍の負荷がかかると言われてしています。(図2) そう考えるとそんな重いものを首で支えようとするとう首や肩回りの筋肉が疲労し、痛みが出てしまうのも納得しますよ

(図2) 不良姿勢による首・肩にかかる負担



ね。また、骨盤が後傾位となると、重心から下した垂線が腰椎から離れてしまうため、腰への負担が増加します。

そこで、安定し、疲労しにくく、健康でいられる良い姿勢をとるために、日頃から気を付ける

点、家で簡単に行えるストレッチを紹介します。

日頃から気を付ける点

- ・同じ姿勢を取り続けない（こまめに姿勢を変える）
- ・坐骨で座ることを意識する
- ・浅座りをしない
- ・自分の体に合った椅子に座る（合わなければ、背もたれや、座面にクッションを入れる）

家で行えるストレッチ

坐骨で座るためには、骨盤の動きや股関節の柔軟性が大切です。今回は股関節の柔軟性を高める運動を紹介します。

(1) 股関節の前の筋肉を伸ばす運動 (図3)

- ①お尻の左右半分だけ椅子に座ります
- ②外側の足を後ろに引くようにして股関節前面を10秒~30秒伸ばします

*体が前かがみになったり後ろに反ったりしないようにしましょう

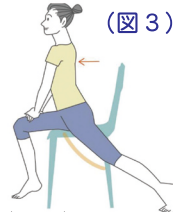
(2) 股関節の後ろの筋肉を伸ばす運動 (図4)

- ①椅子に座り、片足を伸ばします
- ②伸ばした足のつま先を天井に向けます
- ③背筋を伸ばしたまま、体を前に傾け、足の後ろ側を10秒~30秒伸ばします

*お腹を太ももに近づけるイメージで行いましょう

すでに、腰や首に症状がある方は医師に相談してから行いましょう。

日々の積み重ねが、数か月後、数年後、の健康につながります。できることから少しずつ行っていきましょう。



(図4)

