



[特集: 良い姿勢を意識しよう!]

先月号では、姿勢の悪さが体にどんな影響がでるのかお伝えしました。
今回は、「良い姿勢」の意識の仕方をお伝えします。

～姿勢をよくする際の注意点～

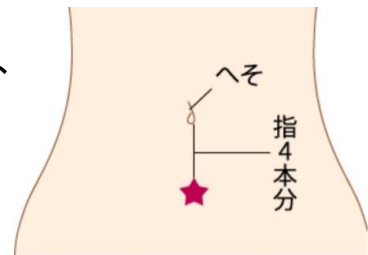
普段の私生活や仕事で、姿勢の悪い状態だと肩や腰の凝り・痛みに悩まされ姿勢を良くしようと思うことがあると思います。その際、良くしようと思うあまり体を反らし過ぎたり、無理なストレッチをしてしまい、逆に体を壊してしまうことがあります。

他にもいつもは右足を上にして足を組むから、今は左足を上に組もう。などしてしまうこともNGです。これらのように悪い姿勢と真逆の姿勢をすることが、必ずしも良いとは限りません。

～良い姿勢の作るために～

猫背になる原因として、腹筋が弱いことが挙げられます。
真っ直ぐ背筋を伸ばすときには「腹筋」に力を入れると伸びるのですが、その際、お臍の下の「丹田」を意識してください。(右図参照)

<丹田>



～良い姿勢の作り方～

1. 下腹部に力を入れ、お尻を軽く引き締めます。
(骨盤が安定し、体を反らし過ぎることがなくなります。)
2. そして脳天が上に引っ張られているイメージで背筋を伸ばします。
3. 足底の着地をしている感覚を左右対称にするため、地面を軽くつかむようにします。

※椅子に座っている時もお腹(丹田)を意識して座りましょう。

日常生活の中で、立っている時の姿勢だけでなく、座っている時や寝ている時に足を組んだりしないよう、上記の事を参考に姿勢を改められると、体の不調を感じにくくなってくると思います。

[正しい姿勢を習慣づける]

