



[特集:座る姿勢を見直そう!]

普段、椅子やソファ、畳の上での座り方を気にしたことはあると思います。俗に言うダメな座り方をすると、体にどんな影響を及ぼすのでしょうか。

<寄りかかり過ぎた座り方をすると...>

自宅のソファや椅子、電車の座席で、背中が丸まりお尻を前に滑らせたように座っていないですか？この姿勢は、骨盤が後ろに倒れ込み、筋肉の緊張や関節の歪みを引き起こし、腰の痛みを誘発させています。

更に猫背になった影響で首肩の凝りや寝違えやすくなり、背骨全体の動きが鈍くなり、ぎっくり腰の原因にもなります。

猫背が続くと腹筋が弱くなり骨盤底筋にも力が入らず、先月号の特集「尿もれ」にも繋がります。

<ダメな座り方が引き起こす中枢神経の歪み>

良い姿勢での座り方は、座骨が当たり尾骨は当たらないのですが、悪い姿勢で座った時には尾骨が座面に当たり、尾骨に体重が一気に集中します。

尾骨は小さな骨なので歪みやすく、段々と骨盤を歪ませます。更に中枢神経の脳と脊髄を包む硬膜も歪んでしまい、その歪みは徐々に脳まで達し、様々な症状を引き起こします。

<硬膜の歪みによる症状>

尾骨からの中枢神経の歪みは脳に達すると鼻の粘膜に影響を及ぼすことが多いです。花粉症などの鼻炎を起こしやすくなり、少しの埃や乾燥で粘膜が腫れたり鼻水が止まらなくなります。

また、過去に尻餅をついたことがある人は要注意です。

その時の衝撃は一瞬で頭にまで伝わり頭蓋骨を歪ませます。

頭蓋骨が歪むことで脳の硬膜も歪み、偏頭痛や目眩、耳鳴りなどを引き起こす原因になります。

一見、原因が見当たらない症状も、生まれてから現在に至るまでに怪我や事故、手術などをされていると長い年月をかけて体を歪ませているかもしれません。

<体を歪ませないために>

日常生活の中で、人はそれぞれ癖があります。その中でも下記のような「悪い姿勢」や「片足に重心が傾く」「寝る時にうつ伏せになる」など、様々な要因から自分の体を歪ませています。

また、年齢を重ねる中、背中が丸くなることに悩む方が沢山いますが、普段の姿勢に注目し、自分のできる範囲で姿勢を正しましょう。

長い目で見て、苦しい思いをしないよう気を付けて、日常動作を心掛けてみましょう。

首へ大きな負担がかかる。
首のゆがみを生む。



仙骨に負担がかかる。
骨盤が後ろに傾く、ゆがむ。

~椅子に座る時の悪い姿勢~



~床に座る時の悪い姿勢~

