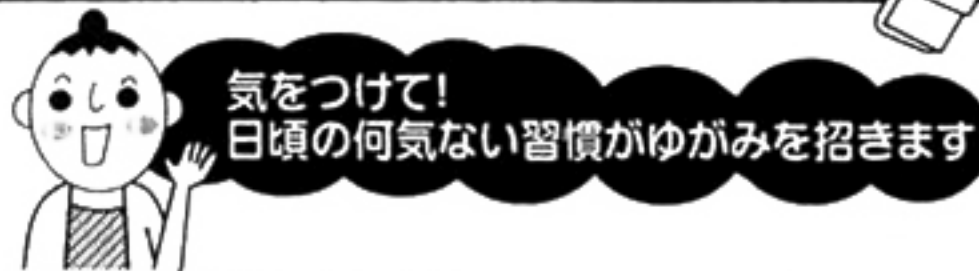


# 体のゆがみ



体のゆがみとは、直立姿勢を支える背骨や骨盤などが、正しい位置を保てなくなってしまうことです。その原因は、悪い姿勢や生活習慣にあります。



■机や作業台の位置が低く、前かがみの姿勢で仕事をしている

⇒ 机が低いと、前かがみになり背中を丸めて常に首を下に向けている姿勢になります。



■リラックス時に、あぐらをかいたり、足を前に投げ出して座ることが多い

⇒ 腰椎に負担をかけます。



■自動車の座席に浅く腰掛け、背中を丸めて運転している

⇒ 腰椎や胸椎に不自然な力が加わります。



宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

げんき君 ホームページ  
健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ C<sub>F</sub>

## ■3センチ以上のヒールをはくことが多い (女性の場合)

高すぎるヒールをはくと、体重が足先にかかり、前に傾いた姿勢になるので、腰痛を起こしやすくなります。



## ■カバンを持つ手がいつも同じ

いつも同じ手で荷物を持ったり、肩に掛けていると、左右のバランスが悪くなります。



## ■立っている時、常に同じ足に重心をかける

立っている時、利き足ばかりに重心をかけている、また足を組む時、上にする足がたいてい同じという場合もゆがみが生じる原因になります。



## ■左右非対称のスポーツをよくする

ゴルフ、テニスなど、利き手を使うスポーツをする方は、左右どちらかに、常に一定方向の力がかけられます。

➡ 4ページ「日常生活で気をつけること」をご参照下さい。



## ゆがみが及ぼす悪影響

体の一部にゆがみがあると、体が無意識にバランスをとろうとして筋肉に力が入り、全身にズレを生じさせ、背骨や骨盤などの大きな骨までゆがませてしまいます。ゆがんだ骨の周辺は、筋肉が収縮を起こして血行が悪くなり、肩こりや腰痛、冷え性などの原因になります。



正しい座り方



今の椅子を  
座り心地よく

- ・背中にクッションをあてて、楽な姿勢を調節
- ・座面に座布団を敷いて、高さを調節

# 日常生活で気をつけること

## CHECK 1 椅子に座る時、足を組まない

いつも同じ側の足を組んでいると骨盤の高さが左右でずれてしまいます。また足を組んで座っている時は猫背になるため、背骨と骨盤を同時にゆがめ、腰痛を招く原因となります。

## CHECK 2 いつも同じ肩・手で荷物を持たない

荷物を持つと持った方の肩(体)は上がります。この姿勢を続けていると背骨が左右に傾いてしまいます。荷物を持つときは左右交互に持つようにしましょう。

## CHECK 3 横座りは背骨をゆがませる



横座りしている時、脊柱が曲がった状態になるため、左右まんべんなく座り替えて、ゆがみグセをつけないようにしましょう。

## CHECK 4 左右非対称のスポーツをする方は..

ゴルフ、テニスなど体の片方を使うスポーツを長く続けていると骨格も左右不均衡になっていってしまいます。利き手と逆の筋肉も意識して鍛えるよう心がけましょう。



例えば、ゴルフの素振りをする時には、逆スイングをするなど

# 正しい姿勢を作る

## Let's 姿勢トレーニング!

正しい姿勢で立つための筋肉は、悪い姿勢を続けていけば衰えてしまいます。しかし正しい姿勢であれば、より鍛えられます。

腰を支える  
お尻の筋肉

## だいでんきん 大臀筋を鍛える

だいでんきん 大臀筋は上半身、下半身にわたる筋肉を支えている要です。ここが衰えると、正しい姿勢を保つことが出来なくなり、腰周りにも負担が出て、慢性の腰痛になりやすくなります。

ヒップアップ効果もあります!

お尻を持ち上げる

効果的 バランス ホールも

お腹のエクササイズ 目安 12回

不安定なものの上にいると、筋肉は体のバランスをとろうと無意識のうちに働き筋肉がついていきます。

ないてんきん ちょうようきん  
**内転筋 & 腸腰筋**

**ひざのお皿を支える  
内ももの筋肉**

ないてんきん  
**内転筋**

ひざ頭でクッションをはさんで、内ももに3秒間力を入れる。

これを3~5回繰り返します。



**上半身を支えて  
姿勢バランスをとる筋肉**

ちょうようきん  
**腸腰筋**

よーいどんの姿勢を5秒間キープ。これで緊張し、縮んでいた腸腰筋が緩みます。





これらの筋肉を鍛えれば、肩こりや腰の痛みが和らぐといわれています。

手軽で効果的に  
大臀筋と内転筋が鍛えられる

**一方の足で立つ**

お尻とももの内側の筋肉に力を入れると安定します。

バランスに自信がない方は指一本を壁につくなどして体を支えてください



上半身が左右いずれかにねじれている方は

だいきょうきん  
**大胸筋を伸ばす**

日常の動きはどうしても左右均等ではありません。例えば右利きの方は、体が右側に偏りがちになります。これは右の筋肉が緊張して縮んでいるからです。縮んだ筋肉は、伸ばして体のねじれを解消させましょう。



バストアップ効果もあります!

**伸ばし方**

壁に対して横向きになり、壁側の腕を伸ばして、肩から腕にかけて壁に沿わせてつけます。20~30秒間くらい伸ばしたら、ゆっくりと元の位置に戻します。

**POINT**

利き腕の方が痛みを感じます!