

# 健康管理ニュース

2024年11月号

## 姿勢が健康に影響する！？

「食べ物には気を使っているし…」「定期的にジムに通って運動しているし…」健康には気をつけているはずでも、なんとなく疲れが取れなかったり、肩こりが治らないなんてことはありませんか？実はその原因、姿勢と関係しているかもしれません。そこで、今回は「姿勢」に関する話です。

### ◆歪みを生じさせる姿勢・生活習慣

普段、自分がどのような姿勢でいるか気にしたことはありますか？いつの間にか「猫背」になっていませんか？日常的に悪い姿勢をとっていると、筋肉がアンバランスに発達したり衰えたりする為、骨に影響を与え、歪んでしまうことがあります。日々の自分の姿勢や生活習慣が歪みの原因となっていないか、以下の点などを参考に確認してみましょう。

#### <背骨の前後への歪みをまねく姿勢>

机や作業台の位置が低く、前傾姿勢（猫背）で作業している／あぐらや足を前に投げ出して座る／自動車を運転の際、シートとペダルの位置が離れている  
／浅くシートに腰掛けて運転している など

#### <背骨の左右への歪みをまねく姿勢>

カバンを持つ手・肩がいつも同じ／パソコンが机の片側にある  
／立っている時、片足に体重をかける（重心が偏っている） など



### ◆姿勢が及ぼす影響とは？

姿勢の良し悪しを決めるものは背骨の状態です。背骨は積み木のように重なった椎骨から一本の柱のように構成されています。姿勢が悪くなるとこの柱の並びが崩れ、様々な症状が起こります。

#### <悪い姿勢が引き起こす症状>

【疲れやすくなる】姿勢が悪くなると身体の重心が偏り、バランスをとろうとする筋肉に余計な緊張や負担が加わる為、疲れやすくなります。

【腰痛・肩こり等を感じる事が多くなる】姿勢の良い人と悪い人を比較すると、悪い姿勢の人の方が身体の異常を感じる人の割合が多いようです。特に腰痛では、姿勢の悪い人は良い人に比べて三倍以上も多いという結果もあります。

◆姿勢を正そう！

身体の歪みを改善していく為には、まず「立つ」「座る」といった基本の姿勢を正すことが大切です。自分は姿勢よく座っているつもりでも、意外に左右がアンバランスだったり猫背になったりしていることも。身体が歪まない立ち方、座り方を意識しましょう。

<正しい立ち方>

軽くあごを引き、視線はまっすぐ前を向く／左右の肩、腰の高さは水平にする／背筋に力を入れてお腹を引っ込める／耳たぶ、肩、股関節、ひざ、くるぶしが一直線になるようにする など

<正しい座り方>

軽くあごを引く／座面に深く座り、背もたれに背をつけて椅子を机によせる／膝、足首の角度がそれぞれ90°になるようにする など

背骨のS字状の湾曲は、年齢とともに次第に強くなります。これは人間が直立したことで起った変化の為、避けることはできません。骨の変形を抑制する最大の方法は、実は日常的な姿勢に気を付けることにある為、日々の心がけが大切です。

以上

以上