住まいのとも通信

Vol.112
2025年
6月

Furuta Koumuten
株式会社 古田工務店

姿勢を見直し、美しい姿を目指しましょう！

今回のテーマ『**良い姿勢を保つ**』
身体への負担を軽減、良い姿勢で、美しいボディに大変身！

良い姿勢で座ると、体への負担も軽くなる

椅子に座るとき、座面の前の方にお尻をついて、浅く腰かけ、背もたれに強くもたれかかっていることを 「ずっこけ座り」といい、長く続けていると座骨ではなく、尾骨や仙骨で座るようになり、骨盤が大きく後傾した状態に。
背筋が丸くなりやすく、自然なＳ字カーブが崩れます。

【正しい座り方】

①椅子に座る前に前傾姿勢を取り、そのまま座面の奥にお尻だけ乗せる
②ゆっくりと上半身を起こしながら背筋を伸ばし、背もたれには軽く触れる程度

デスクワークでも、姿勢が崩れがち。正しい座り方プラス、パソコンを見る時はあごを引いた状態、膝は90度に曲げ、足は床につけ、体への負担を減らします

立ったときの姿勢も意識してみましょう！

お腹とお尻の筋肉を伸ばし、体の中心・重心となる位置を整えることで、自然と背筋が伸び、良い姿勢につながる。
手をお腹において、深呼吸をしながら少し力を入れて重心の位置を意識することが大切。ストレッチも効果的。

猫背･･･背中を伸ばすストレッチがおすすめ。
仰向けに寝て、丸めたタオルを肩甲骨の下あたりに置く
両手を伸ばして頭の上で手のひらを合わせ、つま先と手を伸ばして気持ち良いところで1分ほどキープ。

反り腰･･･ヨガの猫のポーズがおすすめ。
四つん這いになり、両手は肩の真下に、両ひざは股関節の真下に置いて肩幅程度に開く。息を吸い、吐きながらゆっくり背中を丸め、息を吸いながら背中を反らします。

腰と壁に手のひら程度のすき間があり、かかとと後頭部が壁に付くとグッジョブ！

【良い立ち姿勢のポイント】

・耳・肩・腰・膝・くるぶしが一直線になるよう立つ
・肩の力を抜き、胸を軽く開く・背中が反りすぎない
・足裏全体で均等に体重を支える

【壁を使って姿勢のチェック】

壁を背にして立ち、壁にくっつくように後ろに下がる

・腰と壁のすき間に手が入らない
　かかとと後頭部が壁につかない…猫背
・腰と壁にげんこつくらいのすき間がある
　かかとと後頭部が壁につかない…反り腰
・腰と壁のすき間に手が入り、かかとが壁につかない
　後頭部が壁につかない…ストレートネック

ということがわかります。

まちがいさがし

５ヶ所あるよ！
答えは裏を見てね