

医務室便り ～ 正しい姿勢 ～

東洋大学医務室平成 26 年 1 月発行

あなたの背骨は、ゆがんでいませんか？

正しい姿勢が崩れると、背骨が曲がったり、骨格・骨盤にゆがみが生じ、慢性的な頭痛や肩こり、腰痛、内臓障害などのさまざまな症状を引き起こす原因になります。

皆さん、スマートフォンをうつむいた姿勢で長時間使っていませんか？

首・肩・腕に負担がかかり姿勢が崩れやすくなります。

普段の自分の姿勢を見直してみましょう。



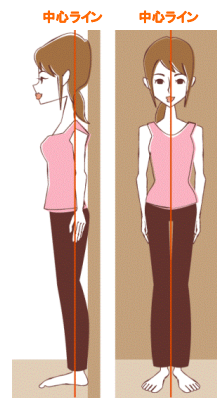
正しい姿勢のメリット

- ① 首や肩、腰への負担が減り、頭痛・眼精疲労が改善され腰痛や肩こりの予防にもなる
- ② 効率よく酸素が脳に行きわたるので、集中力が身につく
- ③ 今まで使っていなかった筋肉を刺激することにより、引き締め効果や基礎代謝アップの効果につながる
- ④ 血行をよくなり、冷え性・むくみ・足のだるさの改善となる
- ⑤ 猫背・S字カーブの予防

良い姿勢を作る、猫背矯正体操（各 10 回繰り返す）

自分にあった無理のないリズムで続けましょう

正しい立ち姿勢

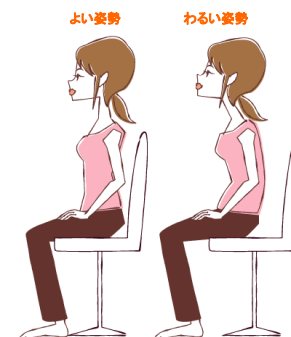


日常生活では「背筋を伸ばし、あごを引いた正しい姿勢」を常に意識しましょう

- ・耳、肩、腰の中心、くるぶしが一直線上に
- ・視線は真っすぐ前方に
- ・あごを引く
- ・肩の力を抜き背筋を伸ばす
- ・お腹に少し力を入れて引っ込める
- ・膝を伸ばす
- ・足は肩幅より少しせまく開く

正しい座り姿勢

- ・耳、肩、腰の中心が一直線上に
- ・あごを引く
- ・背もたれに腰をくっつけない
- ・お尻と膝の角度は 90°
- ・足の裏全体を床につける



< 壁利用腰反り体操 >



- ◆両手を壁につき、腰を反って壁にお腹を押しつける
- ◆顔は横に向けて20秒ほど静止する

< 胸はり体操 >



- ◆肩甲骨が合わさるまで引き胸の縮んだ筋肉を引き伸ばす
- ◆胸を前方に突き出す感覚でアゴを目一杯上げる
- ◆口から息を吐ききりそのまま3～5秒静止する

< 前屈体操 >



- ◆両足を少し開いて立つ
- ◆自分の上半身の重さで上体を曲げる

< 腹ばい反りおき体操 >



- ◆お腹を床につけたまま腕だけを伸ばして腰を反る
- ◆そのまま深呼吸を繰り返し20秒ほど静止する