

## 理想的な姿勢について

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 理学療法士

田頭 優子

前回は理想的な姿勢についてお話をさせて頂きました。今回、実際に良い姿勢をとるためのポイントや

運動についてお話をさせて頂きたいと思います。

まずは、さっそくはじめていきましょう。まず、一番最初にチェックして頂きたいのが骨盤の位置です。骨盤は上半身の土台となり、上半身と下半身をつないでいます。また、骨盤が良い位置にあるとインナーマッスルと呼ばれる身体の深い所にある姿勢を保つ筋肉が働きやすくなり、安定して姿勢を保つことができるため骨盤が良い位置にあることはとても大切です。

### ◆骨盤



図1

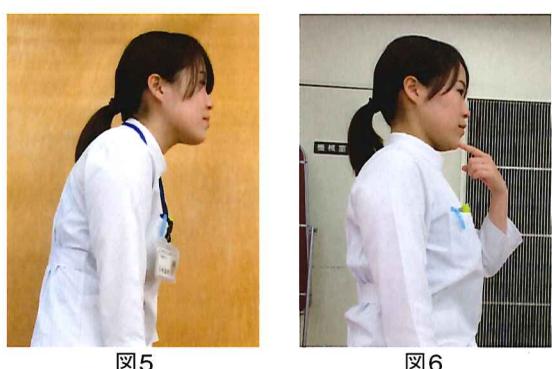


図6



図8

につながります。

①チェックの仕方・鏡を横から見て、耳・肩・腰骨が縦一直線になつている状態が理想的です(図2)。

耳が肩・腰の位置より前にあり、頭が肩より前に出ている人が多く、

この姿勢は首や肩こりにつながります(図5)。

②意識の仕方・息を吐いてお腹を凹ませ、しつぽを巻くように意識します。

②意識の仕方・息を吐いてお腹を凹ませ、しつぽを巻くように意識します。

②意識の仕方・耳・肩・腰骨が縦一直線になつている状態が理想的です(図2)。肩が腰骨より前に出て内側に卷いている人が多く、この姿勢は肩こり

①チェックの仕方・鏡を横から見て、耳・肩・腰骨が縦一直線になつている状態が理想的です(図2)。肩が腰骨より前に出て内側に卷いている人が多く、この姿勢は肩こり

良い姿勢を毎日3分間意識すると1ヶ月で筋肉の組成が変化し、3ヶ月で頭の回路が変化して筋肉の長さが変化すると言われています。骨の変形などで良い姿勢がとれない方もいらっしゃると思いますが、良い姿勢を理解してできるだけ意識することで障害予防につなげ、みなさんが健康でより自分らしい生活を送れるよう願っています。

②意識の仕方・手のひらを前に向け、鎖骨・両肩を開きます(図7)。鎖骨・両肩は開いた状態で手のひらを内側に回します(図8)。

### ◆頭・首

①チェックの仕方・鏡を横から見て、耳・肩・腰骨が縦一直線になつている状態が理想的です(図2)。

耳が肩・腰の位置より前にあり、頭が肩より前に出ている人が多く、

この姿勢は首や肩こりにつながります(図5)。

②意識の仕方・手のひらを前に向け、鎖骨・両肩を開きます(図7)。鎖骨・両肩は開いた状態で手のひらを内側に回します(図8)。

### ◆肩

①チェックの仕方・鏡を横から見て、耳・肩・腰骨が縦一直線になつている状態が理想的です(図2)。肩が腰骨より前に出て内側に卷いている人が多く、この姿勢は肩こり

良い姿勢を毎日3分間意識すると1ヶ月で筋肉の組成が変化し、3ヶ月で頭の回路が変化して筋肉の長さが変化すると言われています。骨の変形などで良い姿勢がとれない方も

いらつしやると思いますが、良い姿勢を理解してできるだけ意識することで障害予防につなげ、みなさんが健康でより自分らしい生活を送れるよう願っています。