

## 良い姿勢してますか？ ～座位姿勢に焦点を当てて～

立つ姿勢、座る姿勢は人によって異なります。正しい姿勢をしていないと、様々な疾患を引き起こす可能性があります。今回は座位姿勢に焦点を当て、良い姿勢をとるようにこころがけましょう。

### ♠このような座り方をしていると・・・



電車などで骨盤を後傾させて腰かけている方や、事務作業にて背中を丸めて頭を前に出してパソコンなどに向かっている方は腰や首や肩に負担がかかってしまいます。そのため腰では腰やお腹周りの筋力が低下し腰痛などの腰部疾患のみでなく、立位歩行でも股関節や膝関節の負担が増えることにより股関節や膝関節の疾患につながる可能性があります。また、首や肩では凝りや頸部疾患、五十肩など肩疾患につながる可能性があります。

### ♥このような座り方を意識しましょう



- 椅子に深く腰を掛け、骨盤を後ろに倒さないようにする。
- 肩甲骨が外に開きすぎないようにして、少し顎を引く。
- 必要に応じて作業台の高さや椅子の高さを調節して姿勢が崩れないようにする。

### ♣休息や体操も大切

同じ姿勢を長く続けていると一部の筋肉に負担をかけ続けてしまいます。そのため、こまめに休息をとることが大切です。また、良い姿勢を維持していくためにも休息の合間にこのような体操を試みましょう。



①顎を引く体操  
顔を下に向けないように注意する。



②肩甲骨内転運動  
胸を少し反るようにながら腕を後ろに引く。



③大きく伸びをする  
腕を上にあげ体全体をゆっくり反る。



リハビリテーション科