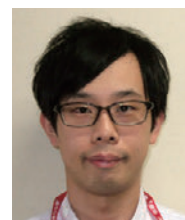


元気に暮らそう！ カラダ♪ しなやかに

元気な体は毎日の暮らしから。
いつまでもしなやかな体でいられるように、
日常生活で気軽に出来るリハビリ&ストレッチ
を、リハビリスタッフがご紹介します。

今回は… 姿勢をチェックしましょう



リハビリテーション室 室長
理学療法士 外川 慎吾

今回のテーマは『姿勢』です。

新型コロナウイルスによる外出制限でご自宅で過ごす時間が増えたのではないのでしょうか。それにより今まで習慣としていた活動ができなくなり、座っている時間や動かない時間が増えてしまっていると思います。

今回は様々なステイホーム活動がある中で、最も基本である『姿勢』についてお話したいと思います。

まずは皆さんに質問です

- ▶ 姿勢を気にしたことはありますか？
- ▶ その時「どこに」「何に」気をつけていますか？



多くの方が一度は意識して気を付けたことがあるのではないのでしょうか。そしてテレビや雑誌、講演などにより多くの情報がありますから、その中からご自身にあったポイントを意識して過ごしていると思います。

それではさらに質問をします

- ▶ 『ご自身の姿勢』を知っていますか？



そのまま姿勢を直さずに、座っている人は座っている姿勢を、立っている人は立っている姿勢を鏡で見てみましょう。

鏡がない場合はご自身の体重が左右どちらに乗っているか、足が内股や開いていないか、腰が反っていないか、など目立つポイントを確認してみましょう。

各々習慣や癖で、無意識的に姿勢の偏りができていると思います。テレビとソファの位置関係やダイニングテーブルの位置、仕事のデスクの配置や髪の毛の分け方など普段の生活環境や習慣をはじめ、怪我やご病気などによっても姿勢は変化します。

姿勢は生活習慣や人生を反映する鏡ですので、まずはご自身の姿勢を理解することが重要です。

それでは一般的に正しいといわれている姿勢を載せますのでご自身の姿勢と確認をしてみましょう。

『正しい姿勢』: 立位

身長を測る姿勢で壁に背をつけて立ってみましょう

- 頭が壁につく
- 肩甲骨が壁につく
- 腰と壁の隙間は手1つ分
- お尻が壁につく
- 踵が壁につく



『正しい姿勢』: 座位

- 「直角・直角」
⇒ 股関節・膝関節が直角になる
- 背もたれに寄り掛かった時に
腰が反っている
- 膝裏と座面に間に指が2本入る
- 足の裏が床につく



いかがですか？ご自身の姿勢との違いや維持をするのが大変な部分があるのではないのでしょうか。

次が最後の姿勢チェックです

- ▶ 立っている方はその場で数回足踏みをしてみましょう。
姿勢はどうですか？ちゃんと維持できていますか？

それではご自身の手の向きを見てみましょう。

- 人差し指が前にある → 猫背になっています
 - 親指が前を向いている → 良い姿勢です
 - 親指が少し外を向いている → とても良い姿勢です
- 手の位置でも姿勢が変化しますので意識してみてくださいね

このように良い姿勢を常にとらなくてはいけないのか？というと、そうではありません。

良い・正しいといわれている姿勢も体に負担はかかります。現にそれから逃れるように皆さんは普段、楽な姿勢をとっているのです。良い姿勢も長時間とり続けるのは体にとっては良くないのです。

では、何が1番良いのか？

答えは特定の一部だけに負担をかけすぎないことです。

先ほど確認していただいたご自身の姿勢は、『楽な姿勢』=『無意識にとっている姿勢』です。

良い姿勢と楽な姿勢で違いのある人は、30分に1度でかまいませんので、良い姿勢をとってみてください。逆に良い姿勢と楽な姿勢で違いのない人は常に緊張した姿勢になっていますので、適度に力を抜くように心がけてください。

健康的な姿勢を維持するためにはストレッチや筋トレ、環境が大切になってきます。

無理ない範囲でのストレッチや筋トレをしてステイホーム期間も健康を維持しましょう。

参考

* 椅子の高さ

▶ 足の裏が着く、膝の裏が座面から指2本、股・膝関節が直角、背もたれがある(腰が反る)、ひじ掛けがある

* 机の高さ

▶ 肘・手を置いた時にほんの少し肩が上がる位(肘や手より少し高い位置)

* 流し台の高さ: (身長÷2) + (5~10cm)

▶ 合わない時は足を開いたり、台に足を乗せましょう