



Health Support Letter

～ 姿勢を見直して‘福’を呼び込みましょう！ ～



● 立位姿勢に種類があるのはご存じですか？

昨今の情勢下において、室内での活動時間が増えていませんか。

- ・スマートフォン操作、テレビ視聴などによる同一姿勢の持続
- ・運動不足により、全身の筋活動を伴う機会の減少 etc…

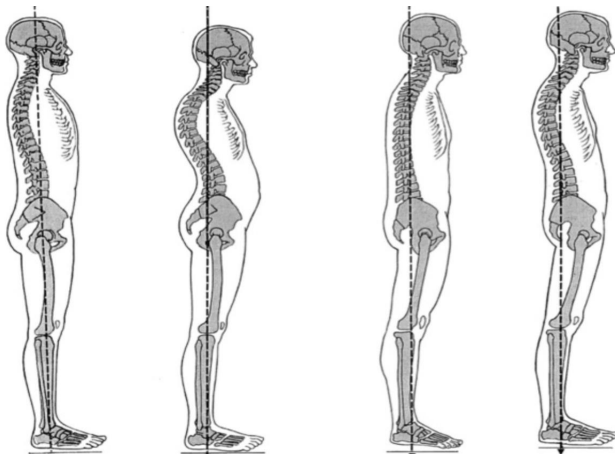


同じ姿勢が続き、筋が硬くなり、立位姿勢にも影響が…
どのようなストレスがかかっているのでしょうか。

立位姿勢は、4つの分類に分けられます。

あなたはどのタイプに当てはまりますか？
背中を壁に合わせたときに頭はつきますか？

姿勢の分類（ゲンダルの分類）

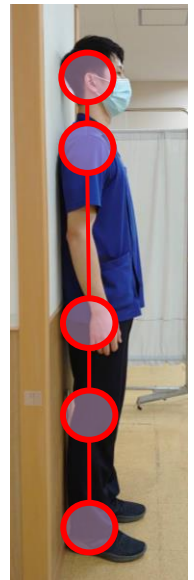


ロードシス カイホロードシス フラットバック スウェイバック

出典：F.P.Kendall「筋：機能とテスト-姿勢と痛み」西村書店，2006，P73 図一部改変

● よい姿勢とは…

一般的によりよい姿勢とは、耳たぶから肩の端、
股関節、膝関節、くるぶしが一直線になっ
ている姿勢といわれています。



● 姿勢が悪いと…

通常かからないはずの首の回りや膝、腰な
どに負担がかかってしまう可能性があります。
楽だと思っている姿勢が、実はどこか
の筋が頑張り過ぎているかもしれません…

● 姿勢を整える運動

上半身の曲がりや骨盤などを常に意識して生活するのは大変
です。これから、姿勢改善に役立つ運動をご紹介します！



1. 呼吸を止めずに気持ちよい範囲で行いましょう！ 2. 無理のない運動を選択し行ってみてください！

※腰の疾患をお持ちの方や、医師より運動を制限されている方は行わないでください

① 広背筋ストレッチ



肘と膝を床につけ、お尻を下げ背中を伸ばす



背中を反るようにすると伸ばしやすいです

② 脊柱回旋運動



肘を天井に向けるようにゆっくり体をひねらせる



ゆっくり痛みが出ない範囲で行いましょう

③ cat & cow



1. 手をつき、背中をゆっくり反らす

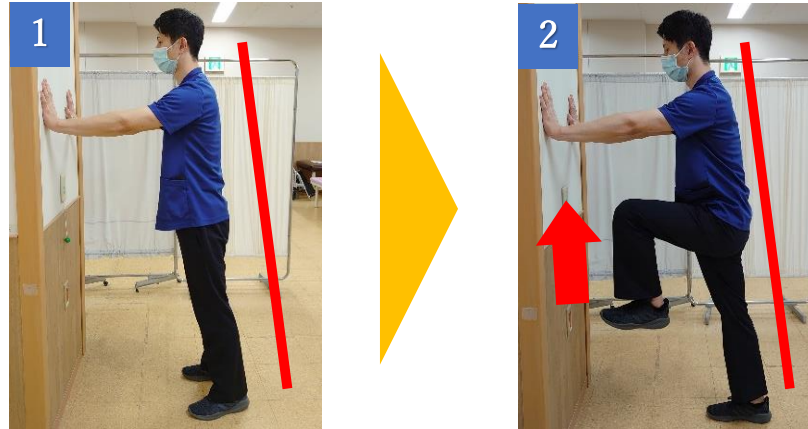
2. 背中をゆっくり丸める



反るときはおなかを低く、丸める時はより高く

④ 足踏み運動

壁に手をつき、高く足を上げます



背中が曲がらないようにしましょう