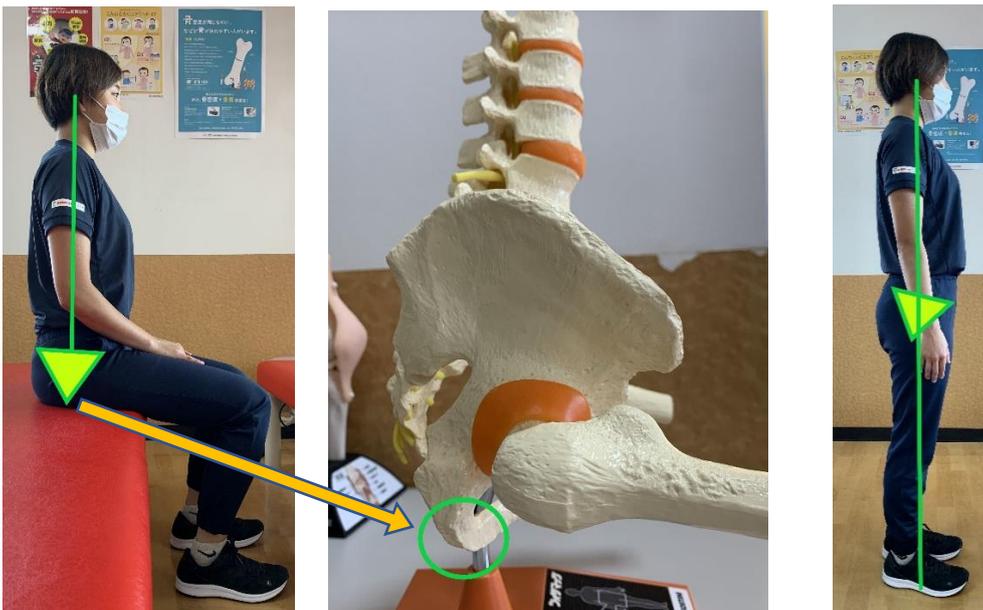


姿勢と病気① 良い姿勢って？

ケガなど見覚えもなく首・肩・腰・膝などが痛くなることはありませんか？原因の1つには、生活習慣での不良姿勢や無理な動作が関係していることがあります。長時間の不良姿勢や無理な動作を繰り返すことで、常に筋肉が緊張し続け、筋疲労や血行不良を起こし痛みとして症状に現れてきます。

良い姿勢ってどんな姿勢？

筋肉に過剰な緊張が加わり続けられないような無理のない姿勢が良い姿勢になります。



座位姿勢：両方の坐骨で体重を支えるようにして、体の真上に頭が乗っているように座りましょう。

立位姿勢：足部の真上に骨盤と頭が一直線に乗っているように立ちましょう。

自然と背骨が伸びて適度に筋肉が緊張して姿勢を保持することができますが、長時間同じ姿勢を取り続けていると、良い姿勢であっても、筋肉は疲労してきます。こまめに、体を動かし緊張し続けられないことも大切です。