

理学療法士からのお便り

【姿勢】について ～まっすぐ座っても悪い姿勢かも？～

こんにちは。理学療法士の崔 晃徳です。普段は整形外科の病院のリハビリで体の使い方や運動のやり方の指導をしています。見た目の姿勢が悪くなくても、腰が痛かったり、首や背中がつかなくなったりする子どもや大人を見かけます。そのため、改めて姿勢がどのように取れる事が体にとって負担が少なかったり、良い事なのか、お話しさせていただきます。

立ち姿勢や座る姿勢は「その姿勢をとる事が目的ではありません。」「座って字を書く」「座ってご飯を食べる」「立って歩く」「立って顔を洗う」等「それぞれの姿勢の次に、何か行動や目的があります。」

そのため、姿勢を保つときに次の動きがしやすい事が大切になります。

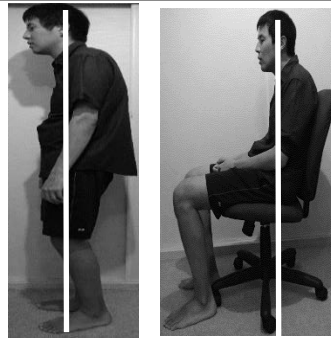
●良い姿勢(立ち)とは

- ①頭から足まで一直線
(背骨は少し湾曲がある)
- ②体の重心の偏りがない
- ③体が力みすぎている

上記3つが大切になります。



悪い姿勢
背中が丸い
腰が前に出る
重心が偏る



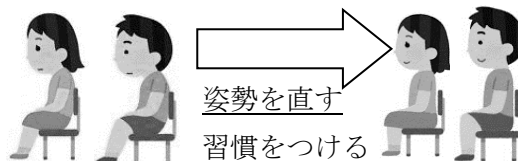
座っている姿勢は頭から骨盤までが一直線に見える姿勢が良いと言われています。加えて、『良い姿勢』をとる際に、肩や腰に力が入りすぎると、体に負担が多く、結果として『体に負担がある真直ぐな姿勢』となります。

●良い姿勢とるにあたって小学生の時期の特徴

- ①小学生の時期はいろいろな動きを覚えながら習慣化させる時期
- ②子どもの筋力や耐久力、動きの感覚はまだまだ発展途上、崩れたら姿勢を直すことを覚える

20分程度に一回は姿勢を直すことを覚えると良いです。姿勢を直す際に肩や腰に力が入りすぎないようにする事も大切です。

※姿勢を直せなくても意識させる事から始めても良いです。

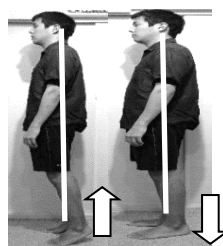


●姿勢を作るための方法例

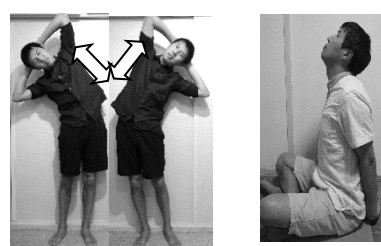
- ①踵の上下の動きの中で、下げた時の振動を頭に伝える (踵が痛くない程度の勢いをつける)

踵を下げた時の振動が頭に響くようにする。
この振動が足元から頭の先まで響くと良い姿勢である。

- ①踵上げ下げ



- ②全身の力を抜くストレッチ例



- ②全身の力を抜くためにストレッチする。

座っている姿勢や立ち姿勢で脇や背中を伸ばしたり、腰や肩に力を入れないようにします。

- ③お腹に手を当てて腹式呼吸をする。

姿勢を直す時に、腰や背中、肩に力が入りやすいため、姿勢を直した後に5回大きく腹式呼吸(鼻から吸って口から吐く)を行う事で、お腹に力が入り、姿勢を保つ力のバランスが整います。

- ③腹式呼吸



次の行動に移りやすい、【力みが少ない安定した姿勢】をとる事が大切です。体の動きや日常の動作が行いやすく、体への負担も減ります。行動や作業も行いやすくなります。『姿勢は毎日の習慣の積み重ね』になります。ご家族皆様で気を付けていただき、生活の中の不調の軽減や生活のしやすさに繋がる事を願っています。

理学療法士 崔 晃徳

