

理学療法士からのお便り

「日常生活の様式と体への影響～体の軸を作るために～」

こんにちは。理学療法士の崔です。子どもたちは夏休み前より、様々な場面で成長している様子が見られます。これも夏休みに、ご家族と共に様々な経験ができたからだだと思います。引き続き先生方と一緒に、子どもの成長を見守り、時には手助けをしていきたいと思います。

今回は「生活様式から影響される体の働きについて」をお伝えさせていただきます。

【姿勢が気になる】【猫背になりやすい】等体の働きに関しても気になるご家庭は多いかと思います。

運動習慣の違いなどではありますが、それ以外にも生活様式の変化によって体の使い方にも変化がみられます。

現代の洋式生活は、多くの利便性がありますが、和式生活よりも様々な動作や姿勢で筋肉の働きを使わない場面があります。



洋式生活と和式生活には【関節を大きく動かす】【体幹を自分で安定させる】このような機会の違いがあります。『床に座ること』『しゃがむこと』の姿勢では『体幹で支えること』が日常的に多くなります。そのため、床から立つ動きが多いと体幹で支える機会が多くあり、自然と体が動きます。

ソファに転がったり、姿勢が崩れた状態でテレビを見たり、携帯を見たりしている様子はありますか？



⇒ このような姿勢をとる習慣が多いと姿勢を保持する筋肉(インナーマッスル)は働きづらくなります。

体を支える力を普段から発揮していないと姿勢を保つ持久力がつかないことや姿勢を保つ感覚なども育ちにくくなります。姿勢をバランスよく保てないと字を書くことや本を読むこと、走ることや運動することなど様々な生活の動きに影響が出てきます。

体の軸を整えたり、姿勢を整えるためにお家でできることの例

★姿勢を整えることに意識を向ける習慣をつける★



★体幹に力を入れて手足を使う様々な運動を行う★



座る姿勢をとる時に使う腹筋(インナーマッスル)を写真のように保てると安定した姿勢を取りやすいです。

体幹で姿勢のバランスを取りながら手足を動かす運動を行うことで、インナーマッスルを働かせやすくなります。

和式生活の習慣が減り、洋式生活が増えることでもたらす姿勢や動きの影響は日常習慣で予防が可能です。正しい姿勢の意識、定期的な運動、環境や生活習慣を見直す等、日々の小さな積み重ねが姿勢づくりにつながります。ご家庭でも少し気にかけてみてください。また何か気になることがありましたら、お気軽に学校へご相談ください。

理学療法士 崔 晃徳

