

理想的な姿勢について

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 理学療法士
田頭 優子

「良い姿勢とは、どのような姿勢ですか?」と聞かれるとおそらく、「背すじがピンと伸びた姿勢!」と答える方が多いのではないのでしょうか。しかしながら、具体的に良い姿勢ってどのような状態なのでしょう?

猫背は良くない姿勢であるというのはいくさんご存知かと思いますが、良い姿勢をとらなくてはと思う余り、反り腰になっている患者さんを時々見かけます。このように、誤ったイメージを持っているとかえって腰痛を引き起こすことがあります。正しい姿勢を理解しておくことは大切です。

そこで、今回は一般の方が理解しやすいように理想的な姿勢についてお話をさせて頂ければと思います。

まず、はじめに理想的な姿勢とは、「体に最も負担が少ない姿勢」です。重心が関節の中心を通っていることで筋肉の働きが最小限に抑えられ、骨で体を支え、内臓への負担が少ない状態です。左の図のように耳、肩、腰骨、股関節、膝、足首が一直線上にある状態が理想的です。(図1)

実際によく見られやすい不良姿勢が下の三種類です。皆さんも壁に背中を向けて立ち、自分の姿勢を鏡でチェックしてみてください。(図2)

最後に、姿勢のポイントについて左下の図を参考にしてください。(図3) このように姿勢について理解や意識をして生活し、障害予防につなげて頂ければと思います。次回は、実際に姿勢を改善する運動や腰痛についてお話をさせて頂きます。



図1

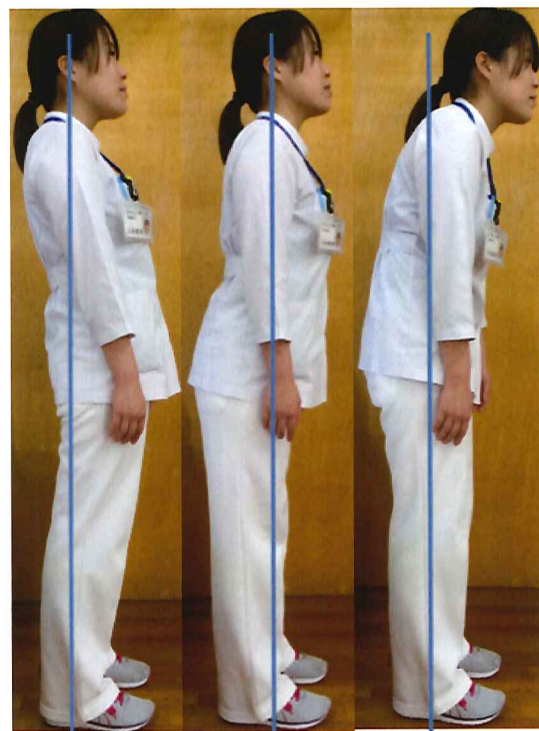


図2



図3

軽くあごをひく

鎖骨を開く
息を吸って胸を前に出す

息を吐いて下腹・お尻に力を入れる

膝のお皿を引き上げるように太ももに力を入れる

親指に体重をかける