

# 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

前回は理想的な姿勢についてお話をさせて頂きました。今回は、実際に良い姿勢をとるためのポイントや運動についてお話をさせて頂きたいと思います。

では、さっそくはじめていきましょう。まず、一番最初にチェックして頂きたいのが骨盤の位置です。骨盤は上半身の土台となり、上半身と下半身をつないでいます。また、骨盤が良い位置にあるとインナーマッスルと呼ばれる身体の深い所にある姿勢を保つ筋肉が働きやすくなり、安定して姿勢を保つことができるため骨盤が良い位置にあることはとても大切です。

◆骨盤  
①チェックの仕方…左右の腰骨と恥骨で三角を作り(図1)、三角が前の壁と平行になっている状態が理想的です(図2)。骨盤が前に傾いていると前傾(腰が反っている状態 図3)、後ろに傾いていると後傾(腰が丸まっている状態 図4)といい、過度にどちらかに傾いていると骨盤と腰椎と呼ばれる腰骨

の動きは連動しているため腰に負担がかかり、腰痛の原因にもなります。  
②意識の仕方…息を吐いてお腹を凹ませ、しつぽを巻くように意識します。



図1



図2

図3

図4

## ◆頭・首

①チェックの仕方…鏡を横から見、耳・肩・腰骨が縦一直線になっている状態が理想的です(図2)。耳が肩・腰の位置より前にあり、頭が肩より前に出ている人が多く、この姿勢は首や肩こりにつながります(図5)。

②顎に人差し指をあて、顎を引いて人差し指を押しするように首の前の筋肉に力を入れます(図6)。

◆肩  
①チェックの仕方…鏡を横から見、耳・肩・腰骨が縦一直線になっている状態が理想的です(図2)。肩が腰骨より前に出て内側に巻いている人が多く、この姿勢は肩こり

につながります。

②意識の仕方…手のひらを前に向け、鎖骨・両肩を開きます(図7)。鎖骨・両肩は開いた状態で手のひらを内側に回します(図8)。

良い姿勢を毎日3分間意識すると1ヶ月で筋肉の組成が変化し、3ヶ月で頭の回路が変化して筋肉の長さが変化すると言われています。骨の変形などで良い姿勢がとれない方もいらつしやると思いますが、良い姿勢を理解してできるだけ意識することで障害予防につながり、みなさんが健康でより自分らしい生活を送れるよう願っています。



図5



図6



図7



図8