

からだのはなし。 Vol. 10



今月は姿勢のお話です。ついに根本的な部分の話ですねo(^▽^)

あなたは自分の姿勢がいいと思いますか？

①

それとも悪いと思いますか？そもそも、ほとんどの人が「良い姿勢」というものを知りません。なので、そこからお話ししましょう！！

理想の良い姿勢というのは、**写真①**の姿勢です。

そして悪い姿勢と言うのは、**写真②③**の姿勢です。

どこが違うのかと言うと、

①骨盤がまっすぐよりやや前に傾いていて、肩の真上に耳がある。

②③骨盤が前後に倒れすぎていて、肩の上に耳がない状態ですね。



②

では、姿勢が悪くなるとどんな事が起こるのでしょうか？

背中が丸まる事によって重心が前に傾きます。前に傾くとどうなると思いますか？例えば、ボーリングの玉を持つ時。

腕・手首の上に真直ぐボールがあれば持っていられますよね！

では手首を前にちょっと傾けたらどうでしょう…？

重たすぎて持ってられず、イタタタ・「投げちゃえ (>_<)」って状態になりますよね。

③

これを体に置き換えると頭がボーリング玉で、背中・首が腕・手首と同じ状態です。頭が15度前に傾くだけで、背中や首にかかる負担は3～4倍になるんです。

つまり、5キロの頭がなんと20キロになって首・肩・背中に負担をかけてしまうんです((((;°∪°)))))) 毎日支えてる首、肩、背中、

さらに腰はどうでしょう？「やめてくれえ～(>人<;)」となります。

これが肩凝り・腰痛のメカニズムなんです。 つづく 院長：羽田野

