からだのはなし。Vol.11

～先月の続き・・「姿勢のお話」です～

先月の通信でどんな姿勢が“良い姿勢”か知って頂けたと思います。
今月はその姿勢がもたらす影響を中心にお話しします。
一言に「姿勢」と言っても本当に色々な事に影響してきます（＞人＜;）！！
まず、姿勢が悪くなる事によって酸欠になります。
皆さん、背中を丸めたまま「深呼吸」できますか？背筋を張らないと深い呼吸は出来ないのです。
以前「酸素のお話」でも書いたように一回の呼吸量が 10cc 減る事によって、一日に 50Ｌの酸素を損しているのです。だから姿勢が悪い人は夕方になると、

＊頭がボーッとしてくる　　＊生あくびが出る
＊思考能力が低下する　　＊頭が痛くなる　　この様な症状が出ます。

他にも内臓の働きが悪くなる・脂肪の燃焼効率低下・代謝が落ちる。
この様な悪影響もあります。

そもそも慢性肩凝りとか慢性腰痛なんてものは、ありません。
体に出て来る痛み、痺れ、重さ、ダルさは身体からの危険信号なんです。
だから放っておくと、どんどん酷くなるわけです。
調子のいい日と悪い日があるのもそのためです。
原因の無い症状はありません！何が原因か理解して、それを改善すれば症状は無くなります。

みなさん、
あとちょっとだけ自分の身体に興味を持ってみませんか？　　院長：羽田野