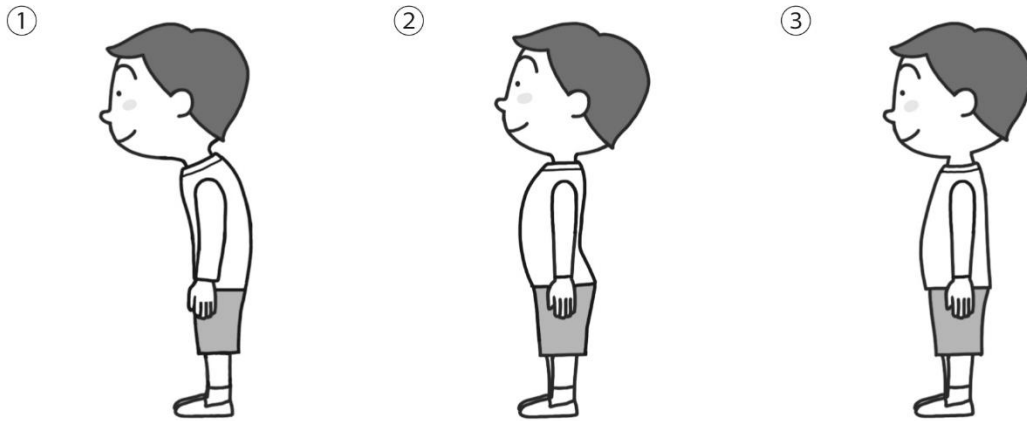




がつついたち しせい ひ 11月1日は姿勢の日です

あなたの姿勢はどれかな？

★立ったときの姿勢



上のイラストを見てください。あなたが立ったときの姿勢は、①～③のどれに近いでしょうか？

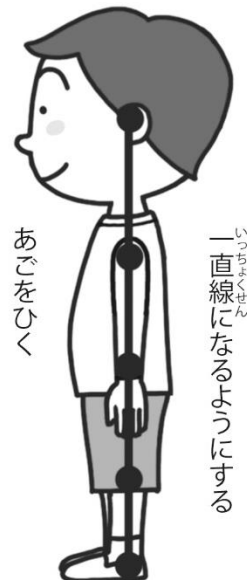
①は背中が丸くなって、前かがみになっています。顔が少し前に出ているような状態ですね。

②は腰が反りかえっていて、おしりがつき出たようになっています。

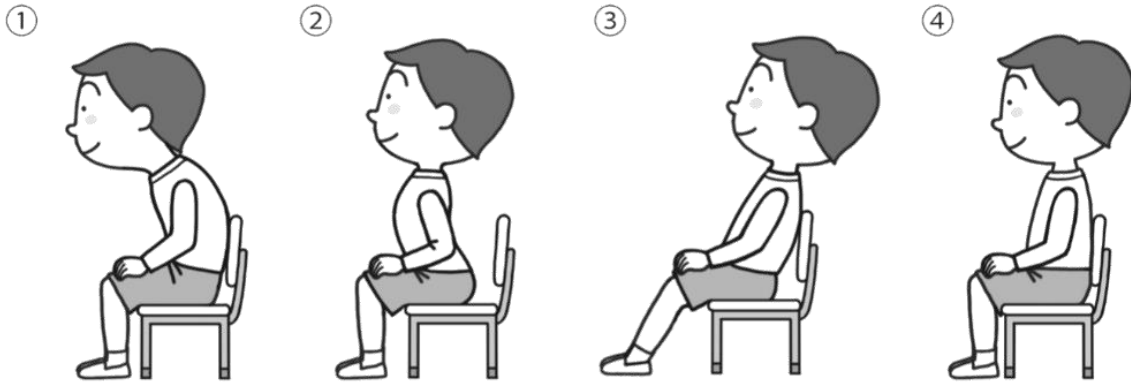
③は背すじがまっすぐにのびていて、これが立ったときのよい姿勢とされています。

この③の姿勢をとるポイントは、あごを軽くひいて、「耳→肩→股関節→膝関節→くるぶし」が一直線になるようなイメージで立つことです。

よい姿勢で立つための筋力が低下すると、①や②の姿勢になりやすくなると言われています。日頃からこの一直線を意識して、③の姿勢が保てるようにしたいですね。



★^{すわ}座っているときの^{しせい}姿勢



つぎに、イスに座ったときの姿勢について見てみましょう。上の①～④のイラストのうち、あなたの姿勢はどれに近いでしょうか？

- ①は背中が丸くなって、前かがみの状態です。
- ②はイスに浅く座り、腰が反りかえっています。
- ③はイスの背にもたれて、足を前に投げ出しています。
- ④はイスに深く腰かけ、背すじがピンとのびています。

この④が、座ったときのよい姿勢です。なお、イスに座って机についたときの姿勢では、さらに以下の点に気をつけるとよいですよ。



<こんな^{しせい}姿勢ですわっていると…>

ほおづえ



あごがゆがんで、
はなら^{わる}歯並びが悪くなる

あさくすある



せほね^{ふたん}背骨に負担がかかり
こし^{いた}腰を痛める

ねこせ



こきゅう^{あさ}呼吸が浅くなり
つか^{やすくなる}疲れやすくなる

あし^く足を組む



あし^つ足の付け根の動きが
わる^{こし}悪くなり、腰やひざを
いた^{痛める}痛める