

おのころ健康だより

『立つ』

物事を上手く行うための要点を『コツ』と言います。いろいろな身体運動を上手くするためコツは文字通り『骨・コツ』を上手く使うことです。生活の中で色々な運動を行っています。特に、**良い運動の基本は良い姿勢**です。特に「立ち姿勢」を綺麗にすることが、「坐位」や「しゃがみ」「前傾姿勢」などに繋がってきます。

◎絶対的な良い姿勢はない

ある条件で良い姿勢であっても、条件が変わると良い姿勢ではなくなったりします。また、良い姿勢でも、ずっと同じ姿勢では疲労が溜まって身体が固まったりします。

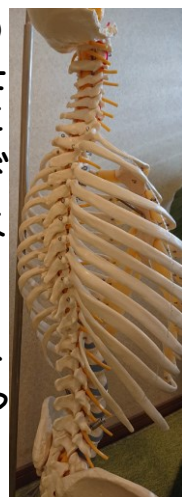
寝相が分かりやすいですが、あおむけで一晩中寝ていたりすると、傍から見ると良い姿勢のように見えますが、翌朝は身体が硬い状態です。朝を迎えてしまいます。あおむけになり、右を向いたり、左を向いたり、身体を丸めたり、伸ばしたりすることで身体が硬くなるのを防いだり、日中の活動でついた身体の癖をリセットしています。

◎骨で立つ

立ち姿勢で楽をしようとするには、**骨を上手く使って、筋肉を休ませる**ことです。

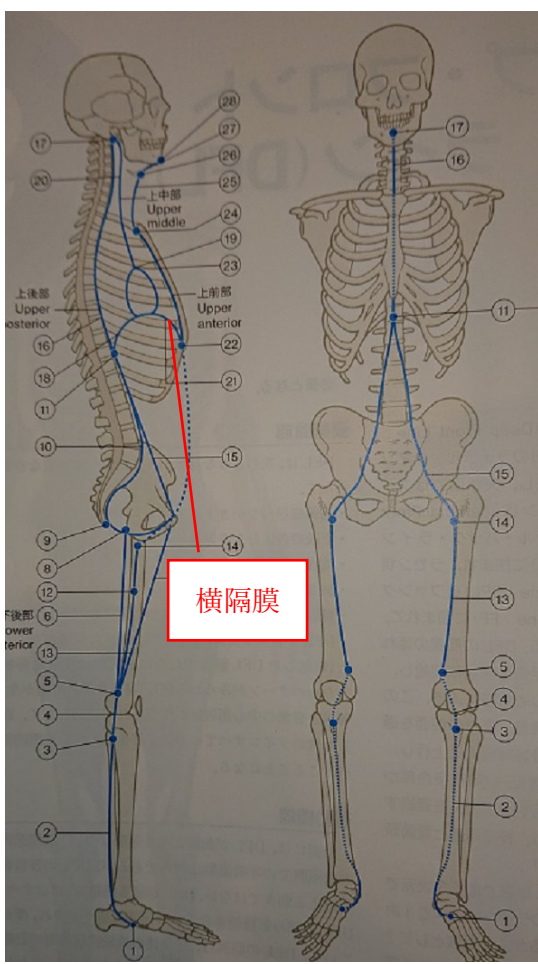
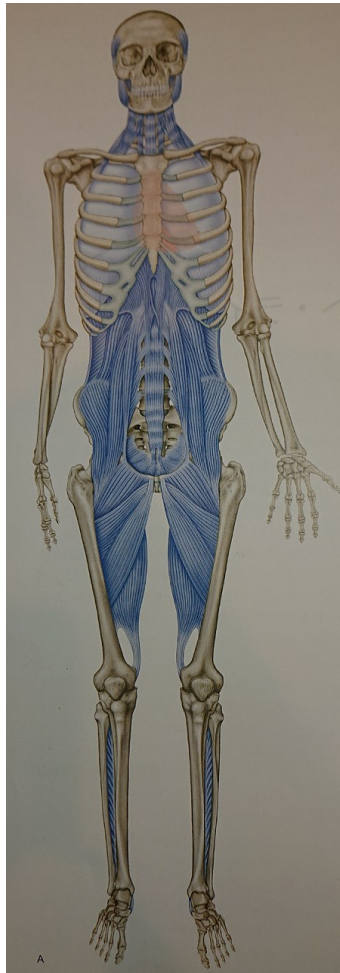
ただ、人間の体には大きな関節でも足首、膝、股関節がありますし、動きの小さな関節で、足の中の細かな骨と骨の間の関節や多くの背骨の関節が腰から首、頭蓋骨まであります。あまり長時間、**骨だけに頼ると骨・関節に負担**がかかります。

てきます。膝の部分でのO脚などは皆さんも気にされる方が多いと思います。そのため、**筋肉の張りで身体を支えて骨にかか**



かかる負担を減らしたいのですが、あまり変な姿勢だと筋肉の仕事が大きくなってしまう。かえって骨への負担が大きくなってしまう。この時にどの程度、筋肉を使用するかというと、身体を支える時に**骨や筋肉に一番負担がないような位置**に骨の並びを整える程度となります。

◎姿勢保持筋(深層筋、インナーマッスル)
 姿勢を保つときにどの筋肉を使うと効率が良
 いかというと、いわゆる「深層筋」や「インナー
 マッスル」と呼ばれる筋肉です。これらは瞬発
 性はないですが、長時間の仕事(筋収縮)に特化
 した筋肉です。左の3つの図はそれらの筋肉の
 絵と分かりやすくした図です。深層筋の一連の
 つながりの中には**横隔膜**も含まれます。



そのため、良い姿勢でいることは呼吸の質を高める
 ことにもなります。(逆に良くない姿勢では呼吸の
 質も下がってしまいます)

◎良い姿勢の練習

①自分の姿勢の確認

まずは自分の姿勢を首だけ横を向けて、**横から見た姿勢を確認**します。ほとんどの人は少しのけぞった姿勢になっています。

②姿勢の修正

少し**膝にゆとり**を持たせてわずかにお辞儀をす
 るように修正します。ほとんどの人は膝が曲がって
 おしりが後ろに出て変な実感がわくと思いますか
 実際に鏡で確認すると体感しているよりも視覚的
 には変な姿勢ではないでしょう。

③良い姿勢の保持

鏡でチェックしながら整えた姿勢を崩さないよ
 うに首を前向きに戻します。深層筋の筋肉が弱い人
 はしんどく感じる人も多いです。

④コツ(チェックポイント)

お腹をへこますような緊張感を保つ。足の指に
 は体重が乗らずに床に接触しているだけ。
 気長に、意識することを増やしてみてください。