

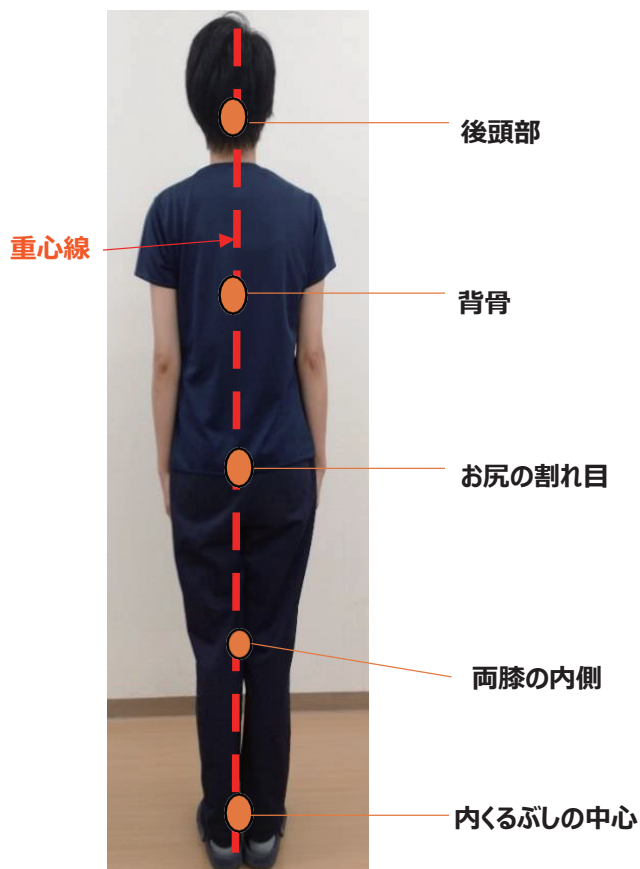


理想的な姿勢とは

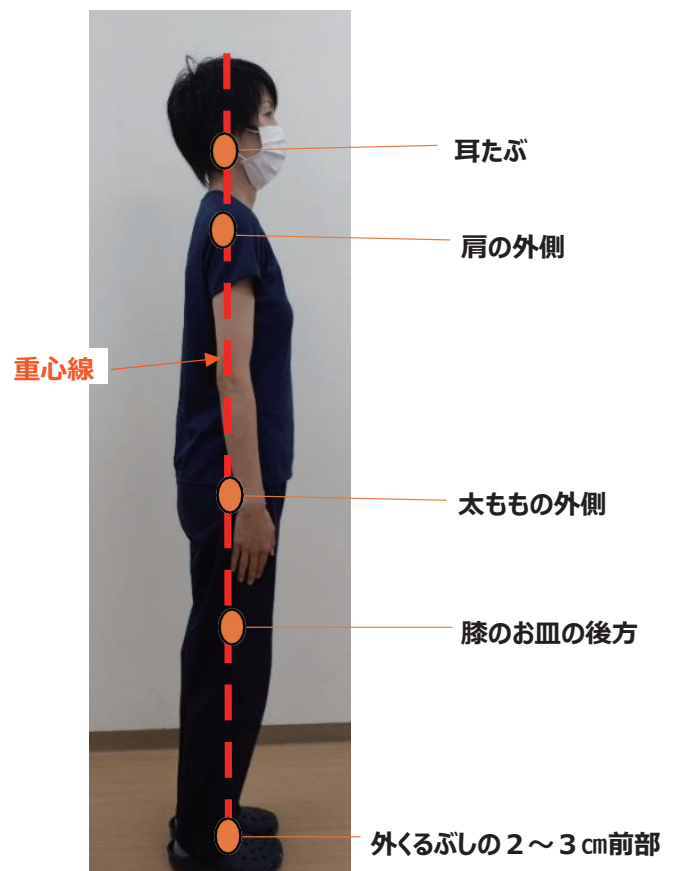
姿勢がいいね、もしくは背中が丸くなり姿勢が悪いよ、と言われたことはないですか？
姿勢は自分自身で客観的に確認しづらいことから、変化に気づきにくいと思います。正しい姿勢をとることは、体の不調を軽減することにつながりますし、運動のパフォーマンスを発揮しやすくなります。

では実際に、理想的な正しい姿勢とは、どのような姿勢を示すのでしょうか。
頭、体、骨盤、手足の配列のことをアライメントといいます。立った姿勢における理想的なアライメントは身体の前面から見ても、背面からみても、側面から見ても、頭、体、骨盤、手足がきれいに配列している状態を指します。

身体の背面からのアライメント



身体の側面からのアライメント



この理想的な姿勢をとることで、体の動揺はわずかになり、重力の影響を最小にして立つことができ、立つ姿勢を保持するために必要なエネルギー消費も最小になるという特徴があります。

続きは裏面をご覧ください>>



つぎに、代償的な悪い姿勢には、どんな姿勢があるのでしょうか。
次の写真をみてください。理想的な姿勢とどこが違うかわかりますか。



この姿勢で特徴的なのは、骨盤が前に傾いていることです。

骨盤の傾きは簡単な方法でチェックできます。まず、素足で壁から踵を5～7cmほど離してまっすぐ立ち、頭、背中、お尻を壁にぴたっとくっつけて、壁と腰のすき間に手を入れてみましょう。壁と腰のすき間に手の平1枚分がぴったり入る、あるいは手首ぐらいで止まるぐらいが理想的な骨盤の傾きです。これは骨盤が前にも後ろにも傾きすぎず、バランスが良いといえます。骨盤が前に傾いていると、壁と腰のすき間に余裕があります。

このように骨盤が前に傾いている姿勢の方には、運動を実施することで骨盤の傾きを修正することができます。ここで運動の一例をご紹介します。

エクササイズ：引き込み法

- 1 上向きに寝ます。
- 2 下腹部を下着のゴムから離すようにゆっくり背骨のほうに引き込みます。おへそが背骨に近づくイメージです。
- 3 10秒保持を10回実施してみましょう。

注意点：10秒間保持の間に、息を止めないようにしてください。



ご自宅で骨盤の傾きをチェックして、前に傾いていると感じた方は、理想的な姿勢に近づけるよう、是非、運動をしてみてください。

2018年10月 理学療法士