



# 理想的な姿勢とは？（座位編その①）

リハビリコラム Vol.18 では理想的な立位姿勢についてお話ししましたが、今回は理想的な座位姿勢についてお話しします。

立位では良い姿勢（理想的）を意識していらっしゃる方でも、座位ではついつい身体に負担がかかりやすい姿勢を長時間とってしまっている方も多いのではないのでしょうか。

座位姿勢も立位姿勢と同じく、不良姿勢を慢性的に取り続けることにより、体のいたるところに不調を感じたり、運動のパフォーマンスの低下につながります。今回のコラムでは理想的な座位姿勢のポイントをお伝えします。

Vol.18 『理想的な姿勢とは』（立位姿勢）のプリントが欲しい方は理学療法士までお声掛けください！

ホームページでも閲覧できます！ ▶

<https://www.megumikai.com/>



## 理想的な座位姿勢とは

### 理想的な椅子・机の高さ

- ☑️ 首、胸、骨盤の中心を線で結んだ時、一直線になっている。
- ☑️ 股関節、膝関節は、ほぼ直角で、足底が地面についている。
- ☑️ 頭・顎が前に出すぎている。
- ☑️ 腰を反りすぎている、猫背になっていない。
- ☑️ 背筋・腹筋がバランス良く働いている。



#### ● 椅子の高さ

= 身長 × 0.25 - (0 ~ 2) cm

#### ● 作業する際の机の高さ

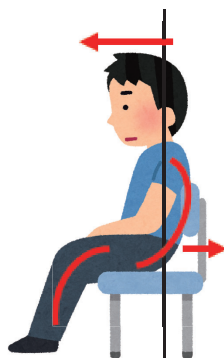
= 身長 × 0.25 - (0 ~ 2)

+ 身長 × 0.183 - (0 ~ 2) cm

#### point!

姿勢は作業する椅子や机の高さの影響も受ける為、理想的な姿勢を身につける上で椅子や机の高さ調節も重要です。

## 次の姿勢を例にどこが悪いかチェックしてみましょう



① 首、胸、骨盤の位置は？

- ➡️ 首が前に出すぎている。
- ➡️ 骨盤はやや後ろに倒れている。

② 猫背 or 反り腰になっていないか？

- ➡️ 猫背になっている。

③ 股・膝は直角か？

- ➡️ 膝、股関節の曲がりが少ない。

続きは裏面をご覧ください>>

## 姿勢修正の為のエクササイズ（一例）

※エクササイズ時、痺れやストレッチでの痛みではないような症状が出た場合は中止してください

### 1 背中を伸ばすストレッチ（猫背の修正）

仰向けになり、膝を曲げ、軽く顎を引きみぞおちの下に丸めたタオルを置きます。両腕の肘をつけて頭部のほう向かってあげる。息は止めず、6～10秒ほど行います。



### 2 太もも裏のストレッチ（骨盤の修正：骨盤を後方に引っ張る筋肉を緩める）

伸ばしたい側の足を前に出し、床に踵をつきつま先を上げます。（6～10秒 / 回）



#### 注意点

- ・骨盤が後方に倒れていない事
- ・膝が曲がっていない事
- ・息は止めない事



### 3 股関節外側のストレッチ（骨盤の修正：骨盤を後方に引っ張る筋肉を緩める）

四つ這いになり（足は肩幅くらいの間隔をあける）、腰を少し反らせた状態からお尻を斜め後方に引いていき、痛気持ち良い所で止めます。（6～10秒 / 回）

※お尻を引く側の足を反対の足の上に乗せながら行うとより伸び感が得られます。



\*横から



\*上から

良い姿勢・理想的な姿勢といえども、長時間維持し続けることは筋疲労が生じてどうしても楽な姿勢（不良姿勢）をとってしまいたいと思います。大切なのは不良姿勢を慢性化させない事だと言えます。疲れたら身体を動かす、体操をする等工夫して、座っている時なるべく良い姿勢が意識できるようにしてみたいかがでしょうか。

2020年10月 理学療法士