

5 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

姿勢を正そう！！

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院



暑すぎず寒すぎず、外出するのにぴったりな5月。ゴールデンウィークもあるので、どこかへ行く・行ったという話で盛上がる時期ですね。旅行先をぶらぶらするなんて、身体の健康にも心の健康にもプラスな、最高のリフレッシュタイムです。でも、そんな外出を最大限に楽しむには、そもそも健康な身体があってこそ。今回のニュースも健康づくりにぜひ生かしてみてください。

今月の健康ニュース

◆正しい立ち姿勢

先月に引き続き肩こりのお話です。肩こりに悩んでいる方に共通していることは、姿勢の悪さです。悪い姿勢は、身体の特定部位に偏った負荷をかけ、それが肩こりのような身体の不調をもたらすのです。今回は正しい姿勢をご紹介します。

正しい立った姿勢は、身体の上から下まで 1 本の線が通るように意識することが重要です。胸を強く張った姿勢ではありません。背椎のS字カーブが正しくなる姿勢なので、横から見ると耳の穴・肩・腰・くるぶしが一直線になります。具体的に、以下に注意して姿勢を作りましょう。

- ・ 目線はまっすぐ前を向いている
- ・ あごを軽く引いている
- ・ 胸を軽く張り両腕は真下に下ろしている
- ・ お腹とお尻は軽く引き締めている
- ・ 膝はまっすぐ伸ばしている
- ・ つま先重心



もしこの姿勢をしようとするだけで疲れるなら、本来必要な筋肉が不足している状態ということ。姿勢を無理なく保てるかを、筋肉量・バランスのパロメーターにしてみるのもいいですね。

◆正しい座り姿勢

現代人は机に向かって椅子に座る時間も多いですね。特にオフィスワーカーの方の場合、仕事中は基本的に椅子に座っているでしょう。

椅子に座っているときも立っているときと同じように背椎のS字カーブを正しく維持させます。具体的に、以下に注意して姿勢を作りましょう。

- ・ 背筋はまっすぐ伸ばす
- ・ 膝の角度は90度
- ・ 膝頭は足の付根よりやや上
- ・ 足裏は床にぴたっと



なお、この姿勢の作りやすさは、座る椅子で大きく変わります。背筋をまっすぐ伸ばすためには、背あてに適度なクッション性があり、背椎のS字カーブに反ってくれることが重要。また膝の角度を90度にし、膝頭を足の付根よりやや上にするには、座面の高さがちょうどよく調節でき、かつ座面がやや後傾している必要があります。もし、普段座る椅子が条件に当てはまらない場合は、対応策として背中や太ももの下にクッションを挟む、足元に台を置くなどし、正しい姿勢が作りやすい工夫してみてください。

お知らせ

◎江ノ島整形外科・外科より

休診お知らせ 5月14日(土) 休診
5月28日(土) 休診

《静脈瘤外来》

当院では月に1度、静脈瘤外来を行っております。気になる方は一度ご相談下さい。
5月は21日(土)が専門外来日です



◎湘南ライフ内科クリニックより

休診お知らせ 5月12日(木) 午後休診

《禁煙外来》

当院では禁煙外来を行っております。タバコをやめたいと思っているがやめられない方、思っていないが家族に言われている方など、一度ご相談下さい。