



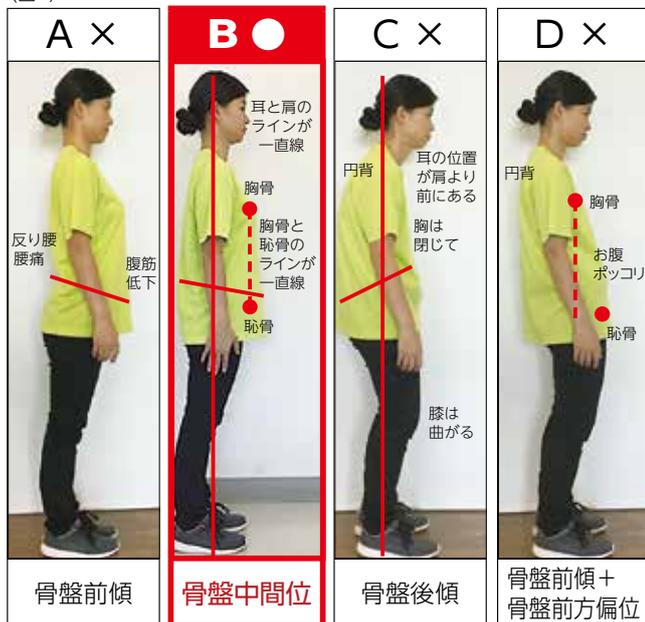
第5話 日常生活の姿勢を意識しよう！

女性特有の尿漏れ改善のための骨盤底筋体操について前編後編の2回に分けてお話しします。今回は、その中でも基本となる『姿勢』についてです。

最近、「背中が丸くなった」「お腹がポッコリ出てきた」など自分の姿勢や体型が気になる方もいらっしゃると思います。猫背をどうにかしようと背中だけピンと伸ばそうとする方もいらっしゃいますが、猫背の原因は背中が丸いだけではありません。そのように無理に背中だけピンと硬直した姿勢は、体幹の筋肉が硬くこわばるために、呼吸が浅くなり、また血液やリンパ循環が低下することにより凝りや冷え、痛みといった様々な症状を引き起こします。今回ご紹介する姿勢は、無駄な筋の緊張を抑え、関節にかかるストレスが最小限で、無理なく楽に動くことができる姿勢です。

図1の4つの姿勢をご覧ください。骨盤の傾き、位置によって姿勢全体や雰囲気に変化しているのがお分かりかと思います。「背中が丸くなった」と気になっている方はCの姿勢のように骨盤が後ろに傾いていません

(図1)



か？ また、「お腹がポッコリ出てきた」と感じる方は胸より骨盤が前方にあるDの姿勢になっていないでしょうか？ また、若い女性に多い一見きれいな姿勢に見えるAの姿勢ですが、実は骨盤が大きく前傾し、反り腰になっています。ハイヒールを履いたり、腹筋が低下した場合に生じる姿勢で、長時間続けていると腰痛の原因になります。理想的な姿勢はBの姿勢です。チェックポイントは、①体幹の筋がしっかり働き骨盤を中間位に保持できているか②耳と肩のラインが一直線にあるか③胸の中心(胸骨)と骨盤中心(恥骨)のラインが一直線上にあるかです。一方で、この理想的な立位姿勢をとろうとしたとき、身体の緊張、違和感、痛み、呼吸のしづらさを伴う場合は、骨盤や腰椎の動きの制限や中間位に保持する体幹の筋力低下、日ごろの身体活動の習慣から胸や腹部、肩甲骨周囲、脊椎周囲の筋肉のバランスが崩れているかもしれません。

図2は、日常場面でよく見る「あるあるこんな良くない姿勢」を示したものです。思いあたる節はありませんか？

あるあるこんな良くない姿勢 (図2)



姿勢は筋肉や関節の状態だけではなく、呼吸機能、さらに体調や気分によっても左右されることから、全身の状態を映す鏡とも言われています。腰かける、立つ、歩くという何気ない日常生活の姿勢や動きをこの機会に見直し、意識してみてください。

次回は、この姿勢保持に必要な体幹の筋と骨盤底筋体操についてお話しします。